Group: Visus **Message:** 1390 **From:** lea61it **Date:** ven gen 03, 2003 1.21
Subject: informazioni

Group: Visus **Message:** 1391 **From:** olent.it **Date:** ven gen 03, 2003 5.57
Subject: Re: informazioni agopuntura

Group: Visus **Message:** 1392 **From:** Roberto Amenta **Date:** ven gen 03, 2003 9.57
Subject: R: informazioni

Group: Visus **Message:** 1393 **From:** Bruno Badiali **Date:** dom gen 05, 2003 12.14
Subject: Re: informazioni

Group: Visus **Message:** 1394 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun gen 06, 2003 9.30
Subject: R: informazioni agopuntura

Group: Visus **Message:** 1395 **From:** olent.it **Date:** mar gen 07, 2003 9.57
Subject: Re: informazioni agopuntura

Group: Visus **Message:** 1396 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar gen 07, 2003 2.40
Subject: Re: informazioni agopuntura

Group: Visus **Message:** 1397 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar gen 07, 2003 1.22
Subject: Re: R: informazioni agopuntura

Group: Visus **Message:** 1398 **From:** Roberto Amenta **Date:** mer gen 08, 2003 1.39
Subject: R: informazioni agopuntura

Group: Visus **Message:** 1399 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer gen 08, 2003 2.39
Subject: Re:R: informazioni agopuntura

Group: Visus **Message:** 1400 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer gen 08, 2003 2.47
Subject: R: Re:R: informazioni agopuntura

Group: Visus **Message:** 1401 **From:** Franco Anni **Date:** mer gen 08, 2003 4.18
Subject: Messaggi doppi

Group: Visus **Message:** 1402 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** mer gen 08, 2003 7.45
Subject: Re: R: informazioni

Group: Visus **Message:** 1403 **From:** Roberto Amenta **Date:** mer gen 08, 2003 10.19
Subject: R: R: informazioni

Group: Visus **Message:** 1404 **From:** Fabrizio **Date:** sab gen 11, 2003 6.07
Subject: I GRANDI NEMICI DELLA VISTA

Group: Visus **Message:** 1405 **From:** caterina.polini **Date:** sab gen 11, 2003 9.05
Subject: A proposito di luce

Group: Visus **Message:** 1406 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom gen 12, 2003 4.16
Subject: Re: A proposito di luce

Group: Visus **Message:** 1407 **From:** olent.it **Date:** mar gen 14, 2003 12.16
Subject: Visus A proposito di luce

Group: Visus **Message:** 1408 **From:** nsportaro **Date:** lun gen 20, 2003 3.05
Subject: Salve

Group: Visus **Message:** 1409 **From:** nuovagenda@... **Date:** lun gen 20, 2003 9.58
Subject: Re: Salve

Group: Visus **Message:** 1410 **From:** Nicolò **Date:** mar gen 21, 2003 12.33
Subject: Re: Salve

Group: Visus **Message:** 1411 **From:** nuovagenda@... **Date:** mar gen 21, 2003 1.27
Subject: Re: Re: Salve

Group: Visus **Message:** 1412 **From:** caterina.polini **Date:** mar gen 21, 2003 2.57
Subject: R: Re: Re: Salve

Group: Visus **Message:** 1413 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer gen 22, 2003 10.02
Subject: Re: R: Re: Re: Salve

Group: Visus **Message:** 1414 **From:** c.franzoni@...> **Date:** mer gen 22, 2003 10.36
Subject: Fw: F. M. Dostoyevsky "Crime and Punishment"

Group: Visus **Message:** 1415 **From:** Nicolò **Date:** gio gen 23, 2003 12.07
Subject: Miopia Alta

Group: Visus **Message:** 1416 **From:** caterina.polini **Date:** ven gen 24, 2003 2.34
Subject: R: R: Re: Re: Salve

Group: Visus **Message:** 1417 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven gen 24, 2003 4.16
Subject: Ogg: R: R: Re: Re: Salve

Group: Visus **Message:** 1418 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven gen 24, 2003 5.27
Subject: Re:Ogg: R: R: Re: Re: Salve

Group: Visus **Message:** 1419 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven gen 24, 2003 5.34
Subject: R: Re:Ogg: R: R: Re: Re: Salve

Group: Visus **Message:** 1420 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven gen 24, 2003 1.25
Subject: Re: Ogg: R: R: Re: Re: Salve

Group: Visus **Message:** 1421 **From:** Giuliana Cupi **Date:** ven gen 24, 2003 9.13
Subject: Pizza a Torino

Group: Visus **Message:** 1422 **From:** Luca Perrino **Date:** ven gen 24, 2003 9.57
Subject: Re: Ogg: R: R: Re: Re: Salve

Group: Visus **Message:** 1423 **From:** annif@... **Date:** sab gen 25, 2003 9.00
Subject: Re: Ogg: R: R: Re: Re: Salve

Group: Visus **Message:** 1424 **From:** olent.it **Date:** sab gen 25, 2003 2.22
Subject: Re: R: Re: Re: Salve

Group: Visus **Message:** 1425 **From:** olent.it **Date:** sab gen 25, 2003 8.05
Subject: Re: Pizza a Torino

Group: Visus **Message:** 1426 **From:** caterina.polini **Date:** sab gen 25, 2003 9.23
Subject: R: Pizza a Torino

Group: Visus **Message:** 1427 **From:** viveg6 **Date:** dom gen 26, 2003 6.51
Subject: ciao a tutti

Group: Visus **Message:** 1428 **From:** Giuliana Cupi **Date:** dom gen 26, 2003 9.43
Subject: Riunione di Torino

Group: Visus **Message:** 1429 **From:** eziomascarin **Date:** mar gen 28, 2003 9.51
Subject: Ogg: ciao a tutti

Group: Visus **Message:** 1430 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar gen 28, 2003 10.18
Subject: Re: ciao a tutti

Group: Visus **Message:** 1431 **From:** nuovagenda@... **Date:** mar gen 28, 2003 10.26
Subject: Re: ciao a tutti

Group: Visus **Message:** 1432 **From:** nuovagenda@... **Date:** mar gen 28, 2003 10.40
Subject: Re: Miopia Alta

Group: Visus **Message:** 1433 **From:** viveg6 **Date:** mar gen 28, 2003 11.08
Subject: Ogg: Re: ciao a tutti

Group: Visus **Message:** 1434 **From:** nsportaro **Date:** mar gen 28, 2003 11.31
Subject: Ogg: Re: Miopia Alta

Group: Visus **Message:** 1435 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer gen 29, 2003 2.31
Subject: Re: Ogg: ciao a tutti

Group: Visus **Message:** 1436 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer gen 29, 2003 10.58
Subject: Re:Ogg: Re: ciao a tutti

Group: Visus **Message:** 1437 **From:** emascar@... **Date:** mer gen 29, 2003 3.20
Subject: Pranoterapia

Group: Visus **Message:** 1438 **From:** caterina.polini **Date:** mer gen 29, 2003 9.25
Subject: R: Pranoterapia

Group: Visus **Message:** 1439 **From:** nuovagenda@... **Date:** ven gen 31, 2003 9.56
Subject: Stare senza occhiali (Era: Pranoterapia)

Group: Visus **Message:** 1440 **From:** caterina.polini **Date:** ven gen 31, 2003 10.19
Subject: R: Pranoterapia

Group: Visus **Message:** 1441 **From:** emascar@... **Date:** ven gen 31, 2003 7.33
Subject: RE: Digest Number 425

Group: Visus **Message:** 1442 **From:** Fabrizio **Date:** mer feb 05, 2003 7.27
Subject: Allattamento e miopia.

Group: Visus **Message:** 1443 **From:** Fabrizio **Date:** mer feb 05, 2003 7.27
Subject: Monitor

Group: Visus **Message:** 1444 **From:** stefano caldiron **Date:** gio feb 06, 2003 8.23
Subject: Re: Allattamento e miopia.

Group: Visus **Message:** 1445 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio feb 06, 2003 3.53
Subject: Re: Allattamento e miopia.

Group: Visus **Message:** 1446 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio feb 06, 2003 4.15
Subject: mi arrivano i messaggi tutti doppi

Group: Visus **Message:** 1447 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** gio feb 06, 2003 12.36
Subject: R: mi arrivano i messaggi tutti doppi

Group: Visus **Message:** 1448 **From:** Nikita Strada **Date:** gio feb 06, 2003 5.42
Subject: effetti collaterali

Group: Visus **Message:** 1449 **From:** olent.it **Date:** gio feb 06, 2003 7.46
Subject: Re: Allattamento e miopia.

Group: Visus **Message:** 1450 **From:** nuovagenda@... **Date:** ven feb 07, 2003 11.29
Subject: Re: Allattamento e miopia/leggende

Group: Visus **Message:** 1451 **From:** Giuliana Cupi **Date:** dom feb 09, 2003 12.37
Subject: I: ARCHIVI 23 - Appello promosso dall"Associazione Cannabis Terapeutica

Group: Visus **Message:** 1452 **From:** Fabrizio **Date:** mer feb 12, 2003 7.36
Subject: IN edicola

Group: Visus **Message:** 1453 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** mer feb 12, 2003 9.39
Subject: Re: IN edicola

Group: Visus **Message:** 1454 **From:** Fabrizio **Date:** gio feb 13, 2003 7.43
Subject: R: IN edicola

Group: Visus **Message:** 1455 **From:** annif@... **Date:** ven feb 14, 2003 9.45
Subject: consigli

Group: Visus **Message:** 1456 **From:** stefano caldiron **Date:** ven feb 14, 2003 10.27
Subject: Re: consigli

Group: Visus **Message:** 1457 **From:** nuovagenda@... **Date:** ven feb 14, 2003 10.41
Subject: Re:R: IN edicola

Group: Visus **Message:** 1458 **From:** nuovagenda@... **Date:** ven feb 14, 2003 10.46
Subject: Re: consigli accomotrac

Group: Visus **Message:** 1459 **From:** Stee Jans **Date:** sab feb 15, 2003 9.03
Subject: Occhiali a foro stenopeico...

Group: Visus **Message:** 1460 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun feb 17, 2003 3.42
Subject: Re: Occhiali a foro stenopeico...

Group: Visus **Message:** 1461 **From:** Cervantes, Mario **Date:** lun feb 17, 2003 3.50
Subject: RE: ciao a tutti

Group: Visus **Message:** 1462 **From:** eziomascarin **Date:** lun feb 17, 2003 6.20
Subject: Ogg: Re: IN edicola

Group: Visus **Message:** 1463 **From:** Visione&Benessere **Date:** lun feb 17, 2003 12.33
Subject: Re: Occhiali a foro stenopeico...

Group: Visus **Message:** 1464 **From:** eziomascarin **Date:** mar feb 18, 2003 5.34
Subject: Ogg: Occhiali a foro stenopeico...

Group: Visus **Message:** 1465 **From:** skyrunner **Date:** mar feb 18, 2003 8.32
Subject: R: IN edicola

Group: Visus **Message:** 1466 **From:** skyrunner **Date:** mar feb 18, 2003 8.32
Subject: R: Messaggi doppi

Group: Visus **Message:** 1467 **From:** elenauffa@... **Date:** mer feb 19, 2003 11.50
Subject: libri

Group: Visus **Message:** 1468 **From:** Franco Anni **Date:** mer feb 19, 2003 1.47
Subject: RE: R: Messaggi doppi

Group: Visus **Message:** 1469 **From:** Visione&Benessere **Date:** mer feb 19, 2003 6.20
Subject: Re: Ogg: Occhiali a foro stenopeico...

Group: Visus **Message:** 1470 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer feb 19, 2003 11.26
Subject: Re: R: Messaggi doppi

Group: Visus **Message:** 1471 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** gio feb 20, 2003 9.06
Subject: Cerchi di luce

Group: Visus **Message:** 1472 **From:** nuovagenda@... **Date:** ven feb 21, 2003 10.04
Subject: Bates a Milano?

Group: Visus **Message:** 1473 **From:** Visione&Benessere **Date:** ven feb 21, 2003 10.50
Subject: Re: Bates a Milano?

Group: Visus **Message:** 1474 **From:** caterina.polini **Date:** ven feb 21, 2003 2.28
Subject: R: Cerchi di luce

Group: Visus **Message:** 1475 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven feb 21, 2003 4.19
Subject: R: Cerchi di luce

Group: Visus **Message:** 1476 **From:** Giada Bortolini **Date:** ven feb 21, 2003 4.51
Subject: cerchi di luce

Group: Visus **Message:** 1477 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven feb 21, 2003 12.13
Subject: Re: Bates a Milano?

Group: Visus **Message:** 1478 **From:** olent.it **Date:** ven feb 21, 2003 7.42
Subject: Re: Bates a Milano?

Group: Visus **Message:** 1479 **From:** Visione&Benessere **Date:** sab feb 22, 2003 10.11
Subject: Re: Cerchi di luce

Group: Visus **Message:** 1480 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** sab feb 22, 2003 4.32
Subject: Re: Cerchi di luce

Group: Visus **Message:** 1481 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** sab feb 22, 2003 4.34
Subject: (Nessun oggetto)

Group: Visus **Message:** 1482 **From:** stefano caldiron **Date:** lun feb 24, 2003 8.42
Subject: Re: Cerchi di luce

Group: Visus **Message:** 1483 **From:** nuovagenda@... **Date:** lun feb 24, 2003 10.14
Subject: Re:

Group: Visus **Message:** 1484 **From:** Fabrizio **Date:** mar feb 25, 2003 7.17
Subject: fineprint 2000

Group: Visus **Message:** 1485 **From:** skyrunner **Date:** sab mar 01, 2003 11.28
Subject: R: fineprint 2000

Group: Visus **Message:** 1487 **From:** skyrunner **Date:** dom mar 02, 2003 3.32
Subject: Accomotrac (Era: Messaggi doppi)

Group: Visus **Message:** 1488 **From:** Fabrizio **Date:** lun mar 03, 2003 7.47
Subject: Difetti visivi precoci

Group: Visus **Message:** 1489 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mar mar 04, 2003 7.46
Subject: Re: Difetti visivi precoci

Group: Visus **Message:** 1490 **From:** lea61it **Date:** mer mar 05, 2003 1.12
Subject: messaggi

Group: Visus **Message:** 1491 **From:** maria.briganti@... **Date:** dom mar 09, 2003 8.00
Subject: e-mail

Group: Visus **Message:** 1492 **From:** t_shape2000 **Date:** lun mar 10, 2003 10.38
Subject: (Nessun oggetto)

Group: Visus **Message:** 1493 **From:** maria.briganti@... **Date:** dom mar 23, 2003 9.07
Subject: comunicazioni

Group: Visus **Message:** 1494 **From:** lea61it **Date:** lun mar 24, 2003 8.20
Subject: miopia

Group: Visus **Message:** 1495 **From:** Visione&Benessere **Date:** lun mar 24, 2003 12.12
Subject: microdeizioni

Group: Visus **Message:** 1496 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun mar 24, 2003 10.30
Subject: Re: miopia

Group: Visus **Message:** 1497 **From:** M.Teodori **Date:** gio mar 27, 2003 2.57
Subject: Problemi con gli account (indirizzi e-mail) legati a libero, inwind, iol, blu

Group: Visus **Message:** 1498 **From:** elisabetta melania **Date:** gio mar 27, 2003 6.10
Subject: strani effetti

Group: Visus **Message:** 1499 **From:** Enrico Foresti **Date:** ven mar 28, 2003 8.05
Subject: Re: strani effetti

Group: Visus **Message:** 1500 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar apr 01, 2003 1.50
Subject: buone notizie

Group: Visus **Message:** 1501 **From:** AMITRANO Pasquale **Date:** mar apr 01, 2003 9.41
Subject: R: buone notizie

Group: Visus **Message:** 1502 **From:** depetris **Date:** mar apr 01, 2003 11.48
Subject: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE

Group: Visus **Message:** 1503 **From:** Giuseppe Di Bona **Date:** mar apr 01, 2003 12.33
Subject: R: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE

Group: Visus **Message:** 1504 **From:** Enrico Foresti **Date:** mar apr 01, 2003 1.39
Subject: Re: R: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE

Group: Visus **Message:** 1505 **From:** Enrico Foresti **Date:** mar apr 01, 2003 3.13
Subject: Re: buone notizie

Group: Visus **Message:** 1506 **From:** M.Teodori **Date:** mar apr 01, 2003 9.23
Subject: Nota del moderatore: Hoax e uso improprio lista(era: DUE MINUTI DI ATTENZIONE)

Group: Visus **Message:** 1507 **From:** skyrunner **Date:** mar apr 01, 2003 9.34
Subject: Articolo: appresentazioni visive e realtà esterna.

Group: Visus **Message:** 1508 **From:** skyrunner **Date:** mar apr 01, 2003 9.46
Subject: Come si fa a inventare una malattia?

Group: Visus **Message:** 1509 **From:** skyrunner **Date:** mar apr 01, 2003 9.53
Subject: Perché siamo tutti un po'' talpe... Cereali?

Group: Visus **Message:** 1510 **From:** stefano caldiron **Date:** mer apr 02, 2003 8.39
Subject: Re: Perché siamo tutti un po'' talpe... Cereali?

Group: Visus **Message:** 1511 **From:** Lo **Date:** mer apr 02, 2003 7.09
Subject: Caffè

Group: Visus **Message:** 1512 **From:** Giuliana Cupi **Date:** lun apr 07, 2003 9.01
Subject: Per favore firmate questo appello e gli altri che trovate nel sito WWF

Group: Visus **Message:** 1513 **From:** depetris **Date:** mar apr 08, 2003 9.38
Subject: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE

Group: Visus **Message:** 1514 **From:** Laboratorio Eudemonia **Date:** mar apr 08, 2003 8.00
Subject: Re: Digest Number 455

Group: Visus **Message:** 1515 **From:** skyrunner **Date:** gio apr 10, 2003 4.08
Subject: R: Perché siamo tutti un po'' talpe... Cereali? (lunga e parzialmente fuori tema)

Group: Visus **Message:** 1516 **From:** skyrunner **Date:** gio apr 10, 2003 4.35
Subject: Vietnam: Ignoranza o cattiva fede?

Group: Visus **Message:** 1517 **From:** skyrunner **Date:** gio apr 10, 2003 6.58
Subject: La retinopatia solare

Group: Visus **Message:** 1518 **From:** NickWar **Date:** gio apr 10, 2003 9.17
Subject: Re: La retinopatia solare

Group: Visus **Message:** 1519 **From:** Giuseppe **Date:** ven apr 11, 2003 12.32
Subject: Re: Perché siamo tutti un po'' talpe... Cereali? (lunga e parzialmente fuori tema)

Group: Visus **Message:** 1520 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer apr 16, 2003 12.55
Subject: Il convegno di Firenze del 31 maggio - 2 Giugno

Group: Visus **Message:** 1521 **From:** olent.it **Date:** ven apr 18, 2003 8.30
Subject: Re: Il convegno di Firenze del 31 maggio - 2 Giugno

Group: Visus **Message:** 1522 **From:** Lo **Date:** gio apr 10, 2003 7.32
Subject: Re: R: Perché siamo tutti un po'' talpe... Ce reali? (lunga e parzialmente fuori tema)

Group: Visus **Message:** 1523 **From:** luigikitchen **Date:** mar apr 22, 2003 7.30
Subject: Re: Il convegno di Firenze del 31 maggio - 2 Giugno

Group: Visus **Message:** 1524 **From:** Fabrizio **Date:** gio apr 24, 2003 8.50
Subject: Il magico potere del dondolio dell''elefante

Group: Visus **Message:** 1525 **From:** FRANCO BRACALONI **Date:** dom apr 27, 2003 12.40
Subject: R: Il magico potere del dondolio dell''elefante

Group: Visus **Message:** 1526 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** dom apr 27, 2003 1.29
Subject: (Nessun oggetto)

Group: Visus **Message:** 1527 **From:** Fabrizio **Date:** lun apr 28, 2003 8.54
Subject: R: Il magico potere del dondolio dell''elefante

Group: Visus **Message:** 1528 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer apr 30, 2003 11.05
Subject: Re: Il magico potere del dondolio dell''elefante

Group: Visus **Message:** 1529 **From:** Fabrizio **Date:** mer apr 30, 2003 10.00
Subject: R: Il magico potere del dondolio dell''elefante

Group: Visus **Message:** 1530 **From:** danielejazz **Date:** gio mag 01, 2003 11.17
Subject: ciao, mi presento

Group: Visus **Message:** 1531 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** ven mag 02, 2003 3.29
Subject: R: ciao, mi presento

Group: Visus **Message:** 1532 **From:** francyzab@... **Date:** lun mag 05, 2003 10.50
Subject: Re: ciao, mi presento

Group: Visus **Message:** 1533 **From:** caterina.polini **Date:** ven mag 02, 2003 2.04
Subject: occhiali a foro stenopeico

Group: Visus **Message:** 1534 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun mag 05, 2003 4.48
Subject: Re: occhiali a foro stenopeico

Group: Visus **Message:** 1535 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun mag 05, 2003 3.18
Subject: Re: occhiali a foro stenopeico

Group: Visus **Message:** 1536 **From:** ashrimo@... **Date:** mar mag 06, 2003 10.33
Subject: Entusiasmo e appello

Group: Visus **Message:** 1537 **From:** emascar@... **Date:** mar mag 06, 2003 2.12
Subject: RE: Digest Number 468

Group: Visus **Message:** 1538 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar mag 06, 2003 12.16
Subject: Re: Digest Number 468

Group: Visus **Message:** 1539 **From:** nsportaro **Date:** mer mag 07, 2003 2.26
Subject: Ogg: Digest Number 468

Group: Visus **Message:** 1541 **From:** caterina.polini **Date:** mer mag 07, 2003 4.59
Subject: R: Digest Number 468

Group: Visus **Message:** 1542 **From:** daniele **Date:** ven mag 09, 2003 12.42
Subject: mi date qualche consiglio?

Group: Visus **Message:** 1543 **From:** roberto gallo **Date:** ven mag 09, 2003 2.13
Subject: ciao

Group: Visus **Message:** 1544 **From:** NickWar **Date:** ven mag 09, 2003 9.38
Subject: Ignorare fa bene

Group: Visus **Message:** 1545 **From:** nsportaro **Date:** ven mag 09, 2003 9.47
Subject: Risposta a Gallo

Group: Visus **Message:** 1546 **From:** nsportaro **Date:** ven mag 09, 2003 9.37
Subject: Ogg: ciao

Group: Visus **Message:** 1547 **From:** Roberto Amenta **Date:** ven mag 09, 2003 10.30
Subject: oculisti

Group: Visus **Message:** 1548 **From:** NickWar **Date:** ven mag 09, 2003 9.22
Subject: Re: ciao

Group: Visus **Message:** 1549 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab mag 10, 2003 1.18
Subject: Re: mi date qualche consiglio?

Group: Visus **Message:** 1550 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab mag 10, 2003 1.18
Subject: Re: Ignorare fa bene

Group: Visus **Message:** 1551 **From:** yael **Date:** sab mag 10, 2003 8.21
Subject: Re: Ignorare fa bene

Group: Visus **Message:** 1552 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** dom mag 11, 2003 9.37
Subject: Contatti locali

Group: Visus **Message:** 1553 **From:** nuovagenda@... **Date:** lun mag 12, 2003 3.09
Subject: Re: Ignorare fa bene

Group: Visus **Message:** 1554 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun mag 12, 2003 4.05
Subject: Re: mi date qualche consiglio?

Group: Visus **Message:** 1555 **From:** ashrimo@... **Date:** lun mag 12, 2003 5.26
Subject: che ne pensa la medicina ufficiale

Group: Visus **Message:** 1556 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun mag 12, 2003 6.04
Subject: Re: che ne pensa la medicina ufficiale

Group: Visus **Message:** 1557 **From:** Roberto Amenta **Date:** lun mag 12, 2003 9.25
Subject: differenza

Group: Visus **Message:** 1558 **From:** NickWar **Date:** mar mag 13, 2003 1.46
Subject: Re: Ignorare fa bene

Group: Visus **Message:** 1559 **From:** Enrico Foresti **Date:** mar mag 13, 2003 9.43
Subject: Re: Re: Ignorare fa bene

Group: Visus **Message:** 1560 **From:** r_spinn **Date:** mer mag 14, 2003 1.17
Subject: Associazione dei Guariti dalla Vista Imperfetta

Group: Visus **Message:** 1561 **From:** luca_ud75 **Date:** gio mag 15, 2003 3.33
Subject: stereogrammi

Group: Visus **Message:** 1562 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio mag 15, 2003 3.10
Subject: Re: stereogrammi

Group: Visus **Message:** 1563 **From:** daniele **Date:** dom mag 18, 2003 12.28
Subject: ho fatto la visita oculistica

Group: Visus **Message:** 1564 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** dom mag 18, 2003 7.21
Subject: (Nessun oggetto)

Group: Visus **Message:** 1565 **From:** r_spinn **Date:** dom mag 18, 2003 11.13
Subject: Ogg: ho fatto la visita oculistica

Group: Visus **Message:** 1566 **From:** nuovagenda@... **Date:** lun mag 19, 2003 10.18
Subject: Re: ho fatto la visita oculistica

Group: Visus **Message:** 1567 **From:** stefano caldiron **Date:** lun mag 19, 2003 11.49
Subject: Re: ho fatto la visita oculistica

Group: Visus **Message:** 1568 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun mag 19, 2003 8.28
Subject: Re: Ogg: ho fatto la visita oculistica

Group: Visus **Message:** 1569 **From:** caterina.polini **Date:** lun mag 19, 2003 3.30
Subject: R: ho fatto la visita oculistica

Group: Visus **Message:** 1570 **From:** ashrimo@... **Date:** lun mag 19, 2003 5.13
Subject: ringraziamenti

Group: Visus **Message:** 1571 **From:** Fabrizio **Date:** lun mag 19, 2003 9.12
Subject: R: stereogrammi

Group: Visus **Message:** 1572 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer mag 21, 2003 3.18
Subject: vederci a Roma

Group: Visus **Message:** 1573 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer mag 21, 2003 10.54
Subject: Re: vederci a Roma

Group: Visus **Message:** 1574 **From:** deluxe_it2000 **Date:** mer mag 21, 2003 12.30
Subject: ciao a tutti!

Group: Visus **Message:** 1575 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer mag 21, 2003 3.01
Subject: Re: vederci a Roma il 10 giugno

Group: Visus **Message:** 1576 **From:** daniele **Date:** mer mag 21, 2003 10.40
Subject: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

Group: Visus **Message:** 1577 **From:** ashrimo@... **Date:** gio mag 22, 2003 11.27
Subject: articolo "fatica ai videoterminali"

Group: Visus **Message:** 1578 **From:** Marco Acerbi **Date:** gio mag 22, 2003 11.33
Subject: Re: articolo "fatica ai videoterminali"

Group: Visus **Message:** 1579 **From:** ashrimo@... **Date:** gio mag 22, 2003 11.59
Subject: ecco tutto l''articolo

Group: Visus **Message:** 1580 **From:** Marco Acerbi **Date:** gio mag 22, 2003 12.08
Subject: Re: ecco tutto l''articolo

Group: Visus **Message:** 1581 **From:** nuovagenda@... **Date:** ven mag 23, 2003 10.02
Subject: Re: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

Group: Visus **Message:** 1582 **From:** Visione&Benessere **Date:** ven mag 23, 2003 2.02
Subject: Re: ecco tutto l''articolo

Group: Visus **Message:** 1583 **From:** haiti@... **Date:** sab mag 24, 2003 3.13
Subject: volere vedere

Group: Visus **Message:** 1584 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** dom mag 25, 2003 12.34
Subject: Re: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

Group: Visus **Message:** 1585 **From:** nuovagenda@... **Date:** lun mag 26, 2003 9.48
Subject: Re: vederci a Roma/ e skyrunner?

Group: Visus **Message:** 1586 **From:** caterina.polini **Date:** lun mag 26, 2003 10.36
Subject: E vederci a Firenze?

Group: Visus **Message:** 1587 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun mag 26, 2003 1.30
Subject: Re: E vederci a Firenze?

Group: Visus **Message:** 1588 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun mag 26, 2003 2.11
Subject: Re: E vederci a Firenze?

Group: Visus **Message:** 1589 **From:** Albina Pisani **Date:** lun mag 26, 2003 3.50
Subject: ciao

Group: Visus **Message:** 1590 **From:** Fabrizio **Date:** gio mag 29, 2003 8.59
Subject: che ne pensate?

Group: Visus **Message:** 1591 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven mag 30, 2003 11.05
Subject: Re: che ne pensate?

Group: Visus **Message:** 1592 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven mag 30, 2003 11.12
Subject: Re: Re: che ne pensate?

Group: Visus **Message:** 1593 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven mag 30, 2003 11.26
Subject: Re: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

Group: Visus **Message:** 1594 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven mag 30, 2003 11.57
Subject: Re: Re: che ne pensate?

Group: Visus **Message:** 1595 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven mag 30, 2003 12.41
Subject: Re: Re: che ne pensate?

Group: Visus **Message:** 1596 **From:** giorgiosamp **Date:** ven mag 30, 2003 9.32
Subject: R: volere vedere

Group: Visus **Message:** 1597 **From:** Fabrizio **Date:** ven mag 30, 2003 9.56
Subject: R: Re: che ne pensate?

Group: Visus **Message:** 1598 **From:** haiti@... **Date:** sab mag 31, 2003 12.25
Subject: R: volere vedere

Group: Visus **Message:** 1599 **From:** deluxe_it2000 **Date:** sab mag 31, 2003 1.00
Subject: Caro vecchio Bates.....

Group: Visus **Message:** 1600 **From:** giorgiosamp **Date:** sab mag 31, 2003 6.08
Subject: R: volere vedere

Group: Visus **Message:** 1601 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** dom giu 01, 2003 12.59
Subject: Re: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

Group: Visus **Message:** 1602 **From:** mic_amato **Date:** lun giu 02, 2003 1.06
Subject: Seminario di Pierluigi Lattuada

Group: Visus **Message:** 1603 **From:** Cervantes, Mario **Date:** lun giu 02, 2003 5.43
Subject: RE: Re: che ne pensate?

Group: Visus **Message:** 1604 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar giu 03, 2003 9.16
Subject: RE: Re: che ne pensate?

Group: Visus **Message:** 1605 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar giu 03, 2003 9.44
Subject: Re:R: volere vedere

Group: Visus **Message:** 1606 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mar giu 03, 2003 11.16
Subject: Re: Seminario di Pierluigi Lattuada

Group: Visus **Message:** 1607 **From:** nuovagenda **Date:** mar giu 03, 2003 12.52
Subject: Re: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

Group: Visus **Message:** 1608 **From:** nuovagenda **Date:** mar giu 03, 2003 1.00
Subject: Re: che ne pensate?

Group: Visus **Message:** 1609 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar giu 03, 2003 9.51
Subject: Re: Seminario di Pierluigi Lattuada

Group: Visus **Message:** 1610 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar giu 03, 2003 9.51
Subject: Re: che ne pensate?

Group: Visus **Message:** 1611 **From:** M.Teodori **Date:** mar giu 03, 2003 6.06
Subject: Blog x gli appuntamenti di Visus (era: Vederci a Roma il 10 giugno)

Group: Visus **Message:** 1612 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar giu 03, 2003 6.15
Subject: Re: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

Group: Visus **Message:** 1613 **From:** M.Teodori **Date:** mar giu 03, 2003 6.39
Subject: Re: che ne pensate?

Group: Visus **Message:** 1614 **From:** M.Teodori **Date:** mar giu 03, 2003 6.45
Subject: Programma per PC?

Group: Visus **Message:** 1615 **From:** M.Teodori **Date:** mar giu 03, 2003 7.06
Subject: Re: differenza

Group: Visus **Message:** 1616 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar giu 03, 2003 1.52
Subject: convegno di Firenze

Group: Visus **Message:** 1617 **From:** caterina.polini **Date:** mer giu 04, 2003 10.39
Subject: convegno di Firenze

Group: Visus **Message:** 1618 **From:** haiti@... **Date:** mer giu 04, 2003 11.33
Subject: Re: Caro vecchio Bates.....

Group: Visus **Message:** 1619 **From:** bRiOz **Date:** mar giu 03, 2003 9.31
Subject: Re: volere vedere

Group: Visus **Message:** 1620 **From:** haiti@... **Date:** gio giu 05, 2003 12.06
Subject: Re: volere vedere

Group: Visus **Message:** 1621 **From:** Fabrizio **Date:** ven giu 06, 2003 8.04
Subject: quesito

Group: Visus **Message:** 1622 **From:** daniele **Date:** sab giu 07, 2003 3.24
Subject: Re: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

Group: Visus **Message:** 1623 **From:** nsportaro **Date:** dom giu 08, 2003 8.19
Subject: Patente di guida

Group: Visus **Message:** 1624 **From:** nsportaro **Date:** dom giu 08, 2003 8.29
Subject: Il Falco

Group: Visus **Message:** 1625 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 09, 2003 12.09
Subject: Vederci a Roma il 10 giugno. Dettagli appuntamento.

Group: Visus **Message:** 1626 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio giu 12, 2003 2.40
Subject: clear flashes

Group: Visus **Message:** 1627 **From:** nuovagenda **Date:** gio giu 12, 2003 11.05
Subject: Re: volere vedere e pizza a Roma

Group: Visus **Message:** 1628 **From:** lea61it **Date:** ven giu 13, 2003 2.20
Subject: informazioni

Group: Visus **Message:** 1629 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven giu 13, 2003 3.09
Subject: Re: informazioni

Group: Visus **Message:** 1630 **From:** Francesca Zabatta **Date:** ven giu 13, 2003 4.32
Subject: Re: informazioni

Group: Visus **Message:** 1631 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** sab giu 14, 2003 1.02
Subject: leggere la musica e pizza a Roma

Group: Visus **Message:** 1632 **From:** maria.briganti@... **Date:** sab giu 14, 2003 8.19
Subject: micro-caratteri

Group: Visus **Message:** 1633 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun giu 16, 2003 10.13
Subject: Re: leggere la musica e pizza a Roma

Group: Visus **Message:** 1634 **From:** boluigi **Date:** lun giu 16, 2003 11.55
Subject: MIGLIORARE ASTIGMATISMO

Group: Visus **Message:** 1635 **From:** gercargar **Date:** lun giu 16, 2003 12.59
Subject: Ogg: Re: volere vedere e pizza a Roma

Group: Visus **Message:** 1636 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 16, 2003 2.18
Subject: R: quesito

Group: Visus **Message:** 1637 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 16, 2003 2.18
Subject: Retinopatia solare

Group: Visus **Message:** 1638 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 16, 2003 2.18
Subject: Potere terapeutico del sole

Group: Visus **Message:** 1639 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 16, 2003 2.18
Subject: R: micro-caratteri

Group: Visus **Message:** 1640 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun giu 16, 2003 4.02
Subject: Re: Retinopatia solare

Group: Visus **Message:** 1641 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun giu 16, 2003 2.52
Subject: Re: micro-caratteri

Group: Visus **Message:** 1642 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** lun giu 16, 2003 11.50
Subject: Re: leggere la musica

Group: Visus **Message:** 1643 **From:** NickWar **Date:** mar giu 17, 2003 12.29
Subject: Re: Potere terapeutico del sole

Group: Visus **Message:** 1644 **From:** gercargar **Date:** mar giu 17, 2003 1.29
Subject: Ogg: Re: Retinopatia solare

Group: Visus **Message:** 1645 **From:** ashrimo@... **Date:** mar giu 17, 2003 9.12
Subject: Dentatura ed occhi

Group: Visus **Message:** 1646 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar giu 17, 2003 9.29
Subject: Re:Ogg: Re: Retinopatia solare

Group: Visus **Message:** 1647 **From:** caterina.polini **Date:** lun giu 16, 2003 2.55
Subject: R: Potere terapeutico del sole

Group: Visus **Message:** 1648 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar giu 17, 2003 10.49
Subject: Re: Dentatura ed occhi

Group: Visus **Message:** 1649 **From:** stefano caldiron **Date:** mar giu 17, 2003 11.16
Subject: Re: Re:Ogg: Re: Retinopatia solare

Group: Visus **Message:** 1650 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar giu 17, 2003 4.30
Subject: Re: Ogg: Re: volere vedere e pizza a Roma

Group: Visus **Message:** 1651 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar giu 17, 2003 4.30
Subject: Re: MIGLIORARE ASTIGMATISMO

Group: Visus **Message:** 1652 **From:** boluigi **Date:** mar giu 17, 2003 1.53
Subject: Ogg: MIGLIORARE ASTIGMATISMO

Group: Visus **Message:** 1653 **From:** caterina.polini **Date:** mer giu 18, 2003 10.10
Subject: R: Dentatura ed occhi

Group: Visus **Message:** 1654 **From:** caterina.polini **Date:** mer giu 18, 2003 10.54
Subject: R: Re: Dentatura ed occhi

Group: Visus **Message:** 1655 **From:** caterina.polini **Date:** mer giu 18, 2003 2.16
Subject: dentatura e occhi 3°

Group: Visus **Message:** 1656 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer giu 18, 2003 9.46
Subject: Re: Ogg: MIGLIORARE ASTIGMATISMO

Group: Visus **Message:** 1657 **From:** Luca Cattarossi **Date:** mer giu 18, 2003 6.18
Subject: Microcaratteri

Group: Visus **Message:** 1658 **From:** Mauro Barindelli **Date:** mer giu 18, 2003 6.33
Subject: visione notturna e risultati concreti

Group: Visus **Message:** 1659 **From:** r_spinn **Date:** mer giu 18, 2003 7.46
Subject: Re:Ogg: Re: Retinopatia solare

Group: Visus **Message:** 1660 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer giu 18, 2003 1.34
Subject: operazioni

Group: Visus **Message:** 1661 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer giu 18, 2003 3.03
Subject: Re: Microcaratteri

Group: Visus **Message:** 1662 **From:** stefano caldiron **Date:** gio giu 19, 2003 8.06
Subject: Re: visione notturna e risultati concreti

Group: Visus **Message:** 1663 **From:** nicola.lucchitto@... **Date:** gio giu 19, 2003 8.14
Subject: Rif: Re: Microcaratteri

Group: Visus **Message:** 1664 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio giu 19, 2003 9.47
Subject: Re:Ogg: Re: Retinopatia solare

Group: Visus **Message:** 1665 **From:** Roberto Franchini **Date:** gio giu 19, 2003 11.36
Subject: Fw: Occhio all''alcol e alla vista!

Group: Visus **Message:** 1666 **From:** markodaris **Date:** gio giu 19, 2003 5.06
Subject: Buena Vista - vederci meglio senzza occhiali online / calendario?

Group: Visus **Message:** 1667 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio giu 19, 2003 11.27
Subject: Re: Fw: Occhio all''alcol e alla vista!

Group: Visus **Message:** 1668 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio giu 19, 2003 12.55
Subject: Re: Buena Vista - vederci meglio senzza occhiali online / calendario?

Group: Visus **Message:** 1669 **From:** jaxtojax **Date:** gio giu 19, 2003 8.55
Subject: Sole

Group: Visus **Message:** 1670 **From:** skyrunner **Date:** ven giu 20, 2003 1.12
Subject: R: Potere terapeutico del sole

Group: Visus **Message:** 1671 **From:** skyrunner **Date:** ven giu 20, 2003 1.12
Subject: Uccel di bosco...

Group: Visus **Message:** 1672 **From:** maria.briganti@... **Date:** ven giu 20, 2003 7.23
Subject: microcaratteri

Group: Visus **Message:** 1673 **From:** Salvatore Di Franco **Date:** ven giu 20, 2003 12.58
Subject: Re: Uccel di bosco...

Group: Visus **Message:** 1674 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven giu 20, 2003 2.30
Subject: Re: microcaratteri

Group: Visus **Message:** 1675 **From:** NickWar **Date:** ven giu 20, 2003 10.34
Subject: Re: Sole

Group: Visus **Message:** 1676 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven giu 20, 2003 4.48
Subject: microcaratteri: uno scoop?

Group: Visus **Message:** 1677 **From:** maria.briganti@... **Date:** dom giu 22, 2003 4.30
Subject: microcaratteri e Leonardo

Group: Visus **Message:** 1678 **From:** mic_amato **Date:** lun giu 23, 2003 9.35
Subject: Matrix

Group: Visus **Message:** 1679 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mar giu 24, 2003 7.12
Subject: Re: Matrix

Group: Visus **Message:** 1680 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mar giu 24, 2003 2.22
Subject: Re: Potere terapeutico del sole

Group: Visus **Message:** 1681 **From:** galadriel79 **Date:** mar giu 24, 2003 3.06
Subject: Re: Matrix

Group: Visus **Message:** 1682 **From:** Lara Mary Ann Elia **Date:** mar giu 24, 2003 3.16
Subject: salve

Group: Visus **Message:** 1683 **From:** eziomascarin **Date:** mar giu 24, 2003 5.25
Subject: Ogg: Potere terapeutico del sole

Group: Visus **Message:** 1684 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mar giu 24, 2003 8.47
Subject: Re: Ogg: Potere terapeutico del sole

Group: Visus **Message:** 1685 **From:** NickWar **Date:** mar giu 24, 2003 9.19
Subject: Re: Ogg: Potere terapeutico del sole

Group: Visus **Message:** 1686 **From:** Fabrizio **Date:** mar giu 24, 2003 9.53
Subject: STEREOGRAMMI

Group: Visus **Message:** 1687 **From:** Fabrizio **Date:** mar giu 24, 2003 9.53
Subject: calcolo delle diottrie

Group: Visus **Message:** 1688 **From:** Fabrizio **Date:** mar giu 24, 2003 9.53
Subject: utili esercizi

Group: Visus **Message:** 1689 **From:** maria.briganti@... **Date:** mer giu 25, 2003 7.22
Subject: Re: movimento del 20-6-03

Group: Visus **Message:** 1690 **From:** albborin@... **Date:** mer giu 25, 2003 9.31
Subject: RE: Re: movimento del 20-6-03

Group: Visus **Message:** 1691 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer giu 25, 2003 11.40
Subject: Re: Matrix

Group: Visus **Message:** 1692 **From:** Visione&Benessere **Date:** mer giu 25, 2003 11.16
Subject: Re: Re: movimento del 20-6-03

Group: Visus **Message:** 1693 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer giu 25, 2003 7.30
Subject: Re: Ogg: Potere terapeutico del sole

Group: Visus **Message:** 1694 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer giu 25, 2003 7.30
Subject: Re: Re: movimento del 20-6-03

Group: Visus **Message:** 1695 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer giu 25, 2003 7.30
Subject: Re: Re: movimento del 20-6-03

Group: Visus **Message:** 1696 **From:** Cervantes, Mario **Date:** mer giu 25, 2003 3.58
Subject: RE: Re: movimento del 20-6-03

Group: Visus **Message:** 1697 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer giu 25, 2003 2.14
Subject: Re: Re: movimento del 20-6-03

Group: Visus **Message:** 1698 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** gio giu 26, 2003 8.35
Subject: Chi chiede cosa?

Group: Visus **Message:** 1699 **From:** nuovagenda **Date:** gio giu 26, 2003 10.30
Subject: Re: Chi chiede cosa?

Group: Visus **Message:** 1700 **From:** caterina.polini **Date:** gio giu 26, 2003 11.05
Subject: A proposito di YOGA

Group: Visus **Message:** 1701 **From:** stefano caldiron **Date:** gio giu 26, 2003 11.51
Subject: Re: A proposito di YOGA

Group: Visus **Message:** 1702 **From:** caterina.polini **Date:** gio giu 26, 2003 1.55
Subject: I: Risposta al tuo messaggio su Visus

Group: Visus **Message:** 1703 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio giu 26, 2003 1.55
Subject: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Group: Visus **Message:** 1704 **From:** maria.briganti@... **Date:** ven giu 27, 2003 7.36
Subject: re: movimento 20/6/03

Group: Visus **Message:** 1705 **From:** Giada Bortolini **Date:** ven giu 27, 2003 12.13
Subject: yoga

Group: Visus **Message:** 1706 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven giu 27, 2003 6.00
Subject: Re: re: movimento 20/6/03

Group: Visus **Message:** 1707 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven giu 27, 2003 7.29
Subject: Re: yoga

Group: Visus **Message:** 1708 **From:** tiziano franchella **Date:** sab giu 28, 2003 9.15
Subject: TABELLE DI SNELLEN

Group: Visus **Message:** 1709 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab giu 28, 2003 3.32
Subject: ancora pettegolezzi

Group: Visus **Message:** 1710 **From:** nicola.lucchitto@... **Date:** sab giu 28, 2003 11.58
Subject: Rif: TABELLE DI SNELLEN

Group: Visus **Message:** 1711 **From:** Giada Bortolini **Date:** sab giu 28, 2003 12.38
Subject: RE: TABELLE DI SNELLEN

Group: Visus **Message:** 1712 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** dom giu 29, 2003 12.02
Subject: Avviso - Anniversario due anni di Visus

Group: Visus **Message:** 1713 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun giu 30, 2003 10.21
Subject: Re: TABELLE DI SNELLEN

Group: Visus **Message:** 1714 **From:** elenauffa@... **Date:** lun giu 30, 2003 12.22
Subject: libro

Group: Visus **Message:** 1715 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun giu 30, 2003 6.12
Subject: Re: libro

Group: Visus **Message:** 1716 **From:** Fabrizio **Date:** lun giu 30, 2003 10.07
Subject: R: libro

Group: Visus **Message:** 1390 **From:** lea61it **Date:** ven gen 03, 2003 1.21
Subject: informazioni

Qualcuno potrebbe darmi informazioni su eventuali effetti dell'agopuntura sulla miopia? Io abito a Roma e tempo fa mi pare di aver letto che al Fatebenefratelli di Roma si praticava appunto questo metodo x la miopia. Grazie!

Group: Visus **Message:** 1391 **From:** olent.it **Date:** ven gen 03, 2003 5.57
Subject: Re: informazioni agopuntura

A livello epidemiologico la Cina ha il piu' alta percentuale mondiale di soggetti miopi, sono il 60% a Hong Kong, l'84% a Taiwan, contro il 25% degli Stati Uniti e il 2.1% dei Sherpa Tibetani..... e la Cina e' anche la nazione dove e' nata e piu' si pratica l'agopuntura!
Se l'agopuntura fosse efficace per "curare" la miopia le statistiche epidemiologiche sarebbero probabilmente diverse, non credi?
Con questo non dico che non possa servire, ma penso che l'agopuntura sia molto utile in tanti casi, ma meno in altri!
Io da clinico e professionista penso che solo una profonda valutazione, sia dal punto di vista energetico che da quello funzionale possano essere le basi per un serio approccio del problema "miopia".

Riccardo Olent

----- Original Message -----
From: "lea61it" <francyzab@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Friday, January 03, 2003 1:21 PM
Subject: [Visus] informazioni

> Qualcuno potrebbe darmi informazioni su eventuali effetti
> dell'agopuntura sulla miopia? Io abito a Roma e tempo fa mi pare di
> aver letto che al Fatebenefratelli di Roma si praticava appunto
> questo metodo x la miopia. Grazie!
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1392 **From:** Roberto Amenta **Date:** ven gen 03, 2003 9.57
Subject: R: informazioni

La mia esperienza, essendo molto vicino ad un bravo agopuntore, è che non si possono avere dei risultati certi se non si fanno dei cicli continui di agopuntura e per diversi anni, come spesso si utilizza fare con patologie di tipo allergico. Considerando il tempo, il costo e non certezza di riuscita è molto difficile avere in terapia questo tipo di "patologie".
Un salutocchio Roberto Amenta.
-----Messaggio Originale-----
Da: "lea61it" <francyzab@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: venerdì 3 gennaio 2003 13.21
Oggetto: [Visus] informazioni

Qualcuno potrebbe darmi informazioni su eventuali effetti dell'agopuntura sulla miopia? Io abito a Roma e tempo fa mi pare di aver letto che al Fatebenefratelli di Roma si praticava appunto questo metodo x la miopia. Grazie!

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1393 **From:** Bruno Badiali **Date:** dom gen 05, 2003 12.14
Subject: Re: informazioni

On 2003.01.03 13:21 lea61it wrote:
> Qualcuno potrebbe darmi informazioni su eventuali effetti
> dell'agopuntura sulla miopia? Io abito a Roma e tempo fa mi pare di
> aver letto che al Fatebenefratelli di Roma si praticava appunto
> questo metodo x la miopia. Grazie!
>
>

Sul libro "Vedere bene" di Joanna Rotté e Koji Yamamoto si dice che anche Masahiro Oki fu sottoposto ad agopuntura per la miopia, ma viene poi consigliato il massaggio shia-tsu al suo posto perché può essere anche autopraticato.
I punti da massaggiare sono indicati nel libro stesso.
Il mio tentativo di eseguire questa pratica non ha ottenuto risultati apprezzabili ma va detto che non ho insistito molto.
Sul fatto che i massaggi possano far bene alla vista vorrei dire comunque qualcosa infatti dei massaggi alla cervicale fatti in seguito ad un fastidio e al rirevamento della perdita della lordosi cervicale erano stati seguiti da un miglioramento della vista di 0.25° su entrambi gli occhi.

> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
--

Bruno Badiali
mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1394 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun gen 06, 2003 9.30
Subject: R: informazioni agopuntura

Riccardo, sicuro che le statistiche di Hong Kong e Taiwan si applichino all'intera Cina? Se ricordo bene Cagnoli ha sempre detto che la Cina ha il più basso tasso di miopia del mondo proprio contrapponendolo a quello di Taiwan (per dimostrare che non è un problema genetico-ereditario ma sociologico-culturale).
Personalmente (e da ignorante in materia) penso poi che se si deve fare una cura lunga di questo tipo spero sia possibile stimolare i punti adatti senza "bucare", per cui immagino che sia meglio massaggi, martelletti di gomma, ecc. e per economia che si possano fare da soli!
Ciao
Silvio
-----Messaggio Originale-----
Da: "olent.it" <info@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: venerdì 3 gennaio 2003 17.57
Oggetto: Re: [Visus] informazioni agopuntura

> A livello epidemiologico la Cina ha il piu' alta percentuale mondiale di
> soggetti miopi, sono il 60% a Hong Kong, l'84% a Taiwan, contro il 25% degli
> Stati Uniti e il 2.1% dei Sherpa Tibetani..... e la Cina e' anche la nazione
> dove e' nata e piu' si pratica l'agopuntura!
> Se l'agopuntura fosse efficace per "curare" la miopia le statistiche
> epidemiologiche sarebbero probabilmente diverse, non credi?
> Con questo non dico che non possa servire, ma penso che l'agopuntura sia
> molto utile in tanti casi, ma meno in altri!
> Io da clinico e professionista penso che solo una profonda valutazione, sia
> dal punto di vista energetico che da quello funzionale possano essere le
> basi per un serio approccio del problema "miopia".
>
> Riccardo Olent
>
> ----- Original Message -----
> From: "lea61it" <francyzab@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Friday, January 03, 2003 1:21 PM
> Subject: [Visus] informazioni
>
>
> > Qualcuno potrebbe darmi informazioni su eventuali effetti
> > dell'agopuntura sulla miopia? Io abito a Roma e tempo fa mi pare di
> > aver letto che al Fatebenefratelli di Roma si praticava appunto
> > questo metodo x la miopia. Grazie!
> >
> >
> > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> >
> >
> >
> >
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1395 **From:** olent.it **Date:** mar gen 07, 2003 9.57
Subject: Re: informazioni agopuntura

Vero...
In Cina (la sciamo perdere le grandi metropoli) esistono normalmente famiglie molto numerose, con 10/15 figli e molto spesso lo stato permette ad uno solo di questi di continuare gli studi all'universita'.
Ebbene, il 90% di quelli che finiscono l'universita' diventano miopi, mentre tra quelli che non continuano gli studi la miopia si attesta sul 5%....
problema sociologo-culturale. La miopia e' strettamente correlata con l'impegno prossimale prolungato. (vedi Sherpa Tibetani)
Pero' cio' non cambia il significato della mia conclusione, in quanto sia tra gli studenti universitari che tra gli abitanti delle citta' da me menzionate, malgrado storicamente pratichino normalmente la medicina cinese, il problema Miopia non mi sembra trovar molto beneficio dall'agopuntura!
ciao
Riky Olent

----- Original Message -----
From: "Salvatore Silvio Caggia" <s.caggia@...>
To: "VISUS" <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, January 06, 2003 9:30 PM
Subject: R: [Visus] informazioni agopuntura

> Riccardo, sicuro che le statistiche di Hong Kong e Taiwan si applichino
> all'intera Cina? Se ricordo bene Cagnoli ha sempre detto che la Cina ha il
> più basso tasso di miopia del mondo proprio contrapponendolo a quello di
> Taiwan (per dimostrare che non è un problema genetico-ereditario ma
> sociologico-culturale).

> Personalmente (e da ignorante in materia) penso poi che se si deve fare una
> cura lunga di questo tipo spero sia possibile stimolare i punti adatti senza
> "bucare", per cui immagino che sia meglio massaggi, martelletti di gomma,
> ecc. e per economia che si possano fare da soli!
> Ciao
> Silvio
> -----Messaggio Originale-----
> Da: "olent.it" <info@...>
> A: <Visus@yahoogroups.com>
> Data invio: venerdì 3 gennaio 2003 17.57
> Oggetto: Re: [Visus] informazioni agopuntura
>
>
> > A livello epidemiologico la Cina ha il piu' alta percentuale mondiale di
> > soggetti miopi, sono il 60% a Hong Kong, l'84% a Taiwan, contro il 25%
> degli
> > Stati Uniti e il 2.1% dei Sherpa Tibetani..... e la Cina e' anche la
> nazione
> > dove e' nata e piu' si pratica l'agopuntura!
> > Se l'agopuntura fosse efficace per "curare" la miopia le statistiche
> > epidemiologiche sarebbero probabilmente diverse, non credi?
> > Con questo non dico che non possa servire, ma penso che l'agopuntura sia
> > molto utile in tanti casi, ma meno in altri!
> > Io da clinico e professionista penso che solo una profonda valutazione,
> sia
> > dal punto di vista energetico che da quello funzionale possano essere le
> > basi per un serio approccio del problema "miopia".
> >
> > Riccardo Olent
> >
> > ----- Original Message -----
> > From: "lea61it" <francyzab@...>
> > To: <Visus@yahoogroups.com>
> > Sent: Friday, January 03, 2003 1:21 PM
> > Subject: [Visus] informazioni
> >
> >
> > > Qualcuno potrebbe darmi informazioni su eventuali effetti
> > > dell'agopuntura sulla miopia? Io abito a Roma e tempo fa mi pare di
> > > aver letto che al Fatebenefratelli di Roma si praticava appunto
> > > questo metodo x la miopia. Grazie!
> > >
> > >
> > > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> > >
> > > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
> seguente
> > indirizzo:
> > > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> > >
> > >

> > >
> > > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> > http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> > >
> > >
> > >
> > >
> >
> >
> > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> >
> >
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1396 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar gen 07, 2003 2.40
Subject: Re: informazioni agopuntura

Vero...
In Cina (la sciamo perdere le grandi metropoli) esistono normalmente famiglie molto numerose, con 10/15 figli e molto spesso lo stato permette ad uno solo di questi di continuare gli studi all'universita'.
Ebbene, il 90% di quelli che finiscono l'universita' diventano miopi, mentre tra quelli che non continuano gli studi la miopia si attesta sul 5%....
problema sociologo-culturale. La miopia e' strettamente correlata con l'impegno prossimale prolungato. (vedi Sherpa Tibetani)
Pero' cio' non cambia il significato della mia conclusione, in quanto sia tra gli studenti universitari che tra gli abitanti delle citta' da me menzionate, malgrado storicamente pratichino normalmente la medicina cinese, il problema Miopia non mi sembra trovar molto beneficio dall'agopuntura!
ciao

Riky Olent

Sei in grado di indicarci la fonte dei tuoi dati?
Il caso cinese ha molti risvolti interessanti in quanto a partire dalla rivoluzione culturale è stato avviato un metodo di prevensione basato sul massaggio tradizionale cinese che viene insegnato nelle scuole dell'obbligo ed effettuoto in opportuni intervalli.
Facendo domande in ristoranti cinesi ho visto famiglie dove gli occhiali non erano mai stati usati da generzioni con i figli cresciuti in Italia portatori di occhiali, quelli che mi avevano raccontato di aver fatto l'utomassaggio per la prevenzione della vista a scuola avevano tutti una buona vista.

Bruno Badiali
mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1397 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar gen 07, 2003 1.22
Subject: Re: R: informazioni agopuntura

Il giorno 7-01-2003 4:30, Salvatore Silvio Caggia, s.caggia@... ha scritto:

> Riccardo, sicuro che le statistiche di Hong Kong e Taiwan si applichino
> all'intera Cina? Se ricordo bene Cagnoli ha sempre detto che la Cina ha il
> più basso tasso di miopia del mondo proprio contrapponendolo a quello di
> Taiwan (per dimostrare che non è un problema genetico-ereditario ma
> sociologico-culturale).
> Personalmente (e da ignorante in materia) penso poi che se si deve fare una
> cura lunga di questo tipo spero sia possibile stimolare i punti adatti senza
> "bucare", per cui immagino che sia meglio massaggi, martelletti di gomma,
> ecc. e per economia che si possano fare da soli!
> Ciao
> Silvio

Anch'io sono curioso di sapere se riccardo ha dati aggiornati per tutta la Cina. Penso che la situazione di Hong Kong sia simile a quella di Taiwan e di Singapore (sempre cinesi). In più mi aspetto che anche altre zone "capitalistiche" della Cina tendano a vedere peggiorare la condizione della vista per l'introduzione di ritmi, competizione e stress in generale.
Ciao

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1398 **From:** Roberto Amenta **Date:** mer gen 08, 2003 1.39
Subject: R: informazioni agopuntura

-----Messaggio Originale-----
Da: "Bruno Badiali" <bbadiali@...>
A: "Visus" <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: martedì 7 gennaio 2003 14.40
Oggetto: Re: [Visus] informazioni agopuntura

Vero...

In Cina (la sciamo perdere le grandi metropoli) esistono normalmente

famiglie molto numerose, con 10/15 figli e molto spesso lo stato permette ad

uno solo di questi di continuare gli studi all'universita'.

Ebbene, il 90% di quelli che finiscono l'universita' diventano miopi, mentre

tra quelli che non continuano gli studi la miopia si attesta sul 5%....

problema sociologo-culturale. La miopia e' strettamente correlata con

l'impegno prossimale prolungato. (vedi Sherpa Tibetani)

Pero' cio' non cambia il significato della mia conclusione, in quanto sia

tra gli studenti universitari che tra gli abitanti delle citta' da me

menzionate, malgrado storicamente pratichino normalmente la medicina cinese,

il problema Miopia non mi sembra trovar molto beneficio dall'agopuntura!

ciao

Riky Olent

Sei in grado di indicarci la fonte dei tuoi dati?

Il caso cinese ha molti risvolti interessanti in quanto a partire dalla
rivoluzione culturale è stato avviato un metodo di prevensione basato sul
massaggio tradizionale cinese che viene insegnato nelle scuole dell'obbligo
ed effettuoto in opportuni intervalli.

Facendo domande in ristoranti cinesi ho visto famiglie dove gli occhiali non
erano mai stati usati da generzioni con i figli cresciuti in Italia
portatori di occhiali, quelli che mi avevano raccontato di aver fatto
l'utomassaggio per la prevenzione della vista a scuola avevano tutti una
buona vista.

Puoi indicarci quante famiglie hai consultato, e in totale quante persone;
ci puoi dare anche la percentuale delle persone intervistate che non
presentano nessun difetto refrattivo, ci puoi dire con quale cadenza il
massaggio e stato effettauto, dalle persone da te intervistate, e se
realmente nei soggetti non è presente nessun errore refrattivo.
Grazie Roberto.

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1399 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer gen 08, 2003 2.39
Subject: Re:R: informazioni agopuntura

Facendo domande in ristoranti cinesi ho visto famiglie dove gli occhiali non erano mai stati usati da generzioni con i figli cresciuti in Italia portatori di occhiali, quelli che mi avevano raccontato di aver fatto l'utomassaggio per la prevenzione della vista a scuola avevano tutti una buona vista.

Puoi indicarci quante famiglie hai consultato, e in totale quante persone; ci puoi dare anche la percentuale delle persone intervistate che non presentano nessun difetto refrattivo, ci puoi dire con quale cadenza il massaggio e stato effettauto, dalle persone da te intervistate, e se realmente nei soggetti non è presente nessun errore refrattivo.
Grazie Roberto.

Non si tratta di nulla di scientifico ma solo la domanda posta in un paio di ristoranti cinesi a gestione familiare, per quanto riguarda la cadenza ho le idee poco chiare anche io perché queste persone non parlavano bene l 'italiano mi hanno parlato dicendo tutti i giorni, ma non sono riuscito a fargli dire quante volte all'interno della giornata scolastica.
Non so se hanno errori rifrattivi che nel caso sarebbero di piccolissima entità visto che sono persone che vivono e lavorano senza occhiali e dichiarano di vedere molto bene.

Comunque rinnovo l'invito a chiunque fosse in possesso di statistiche recenti riguardo alla Cina perché sono molto curioso.

Bruno Badiali
mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1400 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer gen 08, 2003 2.47
Subject: R: Re:R: informazioni agopuntura

A proposito di ristoranti cinesi... anni fa ero in un ristorante Cinese a

Roma con quasi tutto il gotha dell'azienda per cui lavoro e ricordo bene il commento del proprietario del ristorante con cui scambiavamo quattro chiacchiere: "si vede che siete persone intelligenti", disse, ed io gli chiesi che cosa glielo faceva pensare, e lui rispose: "il fatto che portate tutti gli occhiali, al mio paese solo le persone intelligenti portano gli occhiali...". Ovviamente per "intelligenti" intendeva dire istruite.
Non è ovviamente una statistica ma le convinzioni popolari richiedono molti dati per sedimentarsi con questa convinzione.
Invece della pizza andiamo ad un ristorante cinese? :-)

Ciao
Silvio

Group: Visus **Message:** 1401 **From:** Franco Anni **Date:** mer gen 08, 2003 4.18
Subject: Messaggi doppi

Qualcuno mi sa dire perché da un po' di tempo di ogni messaggio del gruppo mi arrivano due copie? Non credo che mi sia iscritto due volte! Che dite mi cancello dalla lista e poi mi riscrivo di nuovo (mi mandate le istruzioni per fare ciò?)
Ciao
Franco

Group: Visus **Message:** 1402 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** mer gen 08, 2003 7.45
Subject: Re: R: informazioni

Il giorno 3-01-2003 21:57, Roberto Amenta, amenta.roby@... ha scritto:

Salve, scusate l'intrusione...
mi interessa sapere qualcosa, visto l'accenno, sulla correlazione agopuntura-allergie... ci sono risultati certi? ...per tutti i tipi di allergie? ...e in che tempi?
E poi, per un paziente, profano, in caso di tempi lunghi la bravura di un agopuntore da cosa si evince? Ci sono parametri oggettivi di valutazione dell'approccio agopuntiristico... l'esito é funzione anche di eventuali maggiori o minori predisposizioni soggettive a quel tipo di terapia?
...Ehmmm, lo so... esagero sempre con le domande! :-)

...Grazie, Ferdinando.

> La mia esperienza, essendo molto vicino ad un bravo agopuntore, è che non si
> possono avere dei risultati certi se non si fanno dei cicli continui di
> agopuntura e per diversi anni, come spesso si utilizza fare con patologie di
> tipo allergico. Considerando il tempo, il costo e non certezza di riuscita è
> molto difficile avere in terapia questo tipo di "patologie".
> Un salutocchio Roberto Amenta.
> -----Messaggio Originale-----
> Da: "lea61it" <francyzab@...>
> A: <Visus@yahoogroups.com>
> Data invio: venerdì 3 gennaio 2003 13.21
> Oggetto: [Visus] informazioni
>

> Qualcuno potrebbe darmi informazioni su eventuali effetti
> dell'agopuntura sulla miopia? Io abito a Roma e tempo fa mi pare di
> aver letto che al Fatebenefratelli di Roma si praticava appunto
> questo metodo x la miopia. Grazie!
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Group: Visus **Message:** 1403 **From:** Roberto Amenta **Date:** mer gen 08, 2003 10.19
Subject: R: R: informazioni

L'esperienza di mia moglie: dopo diversi anni di terapie tradizionali per una allergia che gli provocava tosse ininterrotta, si è decisa a seguire un ciclo di agopuntura, in un momento in cui era veramente esausta per questa tosse. I risultati sono stati ottimi. Attualmente fà uno due cicli di dieci sedute all'anno e da quattro anni non ha più problemi. Sicuramente un caso potrebbe non fare testo.
Se mi permetti, per quando riguarda la valutazione se un agopuntore è bravo non è semplice, la mia esperienza che non è solo quella di mia moglie, mi permette di dire quanto segue: i grandi maestri curano con meno aghi possibili, normalmente intervenendo quasi sempre su gli stessi meridiani, una anamnesi iniziale approfondita è importante, un agopuntore parla sempre di organi facendo riferimento a pieno-vuoto (Yin-Yang), e non da ultimo il risultao per quanto riguarda la sintomatologia dovrebbero vedersi quasi subito.
Un saluto, Roberto.

-----Messaggio Originale-----
Da: "Ferdinando Di Cesare" <ferdice@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: mercoledì 8 gennaio 2003 19.45
Oggetto: Re: R: [Visus] informazioni

Salve, scusate l'intrusione...
mi interessa sapere qualcosa, visto l'accenno, sulla correlazione agopuntura-allergie... ci sono risultati certi? ...per tutti i tipi di allergie? ...e in che tempi?
E poi, per un paziente, profano, in caso di tempi lunghi la bravura di un agopuntore da cosa si evince? Ci sono parametri oggettivi di valutazione dell'approccio agopuntiristico... l'esito é funzione anche di eventuali maggiori o minori predisposizioni soggettive a quel tipo di terapia?
...Ehmmm, lo so... esagero sempre con le domande! :-)

...Grazie, Ferdinando.

> -----Messaggio Originale-----
> Da: "lea61it" <francyzab@...>
> A: <Visus@yahoogroups.com>
> Data invio: venerdì 3 gennaio 2003 13.21
> Oggetto: [Visus] informazioni
>

>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1404 **From:** Fabrizio **Date:** sab gen 11, 2003 6.07
Subject: I GRANDI NEMICI DELLA VISTA

Buon anno a tutti.

In base alle conoscenze che ho acquisito in tema di buone abitudini visive mi capita spesso di notare a quanto siano diffusi comportamenti errati uniti a fattori ambientali dannosi.

Per quanto riguarda la miopia mi sembra che uno dei fattori più rilevanti che la possono originare sia l'eccesso di lavoro da vicino in quanto l'occhio si adatta a vedere a quella distanza.

Secondo me oltre all'eccesso di lettura la cosa più grave che noto in giro è l'assoluta scarsità di illuminazione con cui gli studenti leggono.

Leggere all'aria aperta affatica 10 volte meno come minimo lasciando tra l'altro che lo sguardo spazi nel cielo oltre a dare un ottimo contrasto tra lettere e foglio.

C'è poi la tendenza folle di evitare luci troppo forti per risparmiare elettricità per cui c'è chi studia con una luce talmente fioca che l'occhio non può non ribellarsi.

Purtroppo la ditta che anni fa produceva delle lampade da tavola che emulava la luce del sole non esiste più (almeno penso) per cui i bambini oltre a frequentare scuole con luce inadeguata spesso studiano con luce insufficiente e magari con tende spesse alle finestre che impediscono alla sguardo di guardare lontano.

L'ultima follia creata dall'uomo sono i giochi da telefonino: è un ottimo sistema per distruggere l'occhio soprattutto quando li si usa di notte con la luce del telefonino in azione.

Ridurre le tende al minimo, adeguare l'illuminazione ed evitare tali giochi assicurerà agli occhi un futuro senza dubbio migliore.

Saluti a tutti Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1405 **From:** caterina.polini **Date:** sab gen 11, 2003 9.05
Subject: A proposito di luce

L'ultima mail mi ha ricordato dei quesiti che da tempo volevo porre:
Secondo voi può essere dannoso fissare una lampada da 100watt? Questa domanda perchè mia figlia da quando ha subito l'intervento di cataratta ogni tanto (ora molto meno) si incanta fissando la luce del lampadario di casa. Io avevo pensato che le ricordasse la forte luce sopra il tavolo operatorio prima dell'intervento e che quindi fosse una specie di ipnosi. Comunque avevo detto all'oculista questo fatto e lui mi rispose di lasciarla fare! A me fa un po' effetto e cerco di distrarla quando le capita!

Altro questito:
che differenza fa tra quello che si guarda direttamente e ciò che si vede con la coda dell'occhio?
Ho notato che guardando direttamente il movimento di un ventilatore a soffitto che si trovava direttamente sopra il letto non riuscivo a focalizzare le pale ma vedevo ovviamente l'alone rotondo attorno al centro corrispondente alle pale che giravano, ma quando spostavo lo sguardo da un lato all'altro, riuscivo a vedere nettamente le pale in circa quattro punti costanti, come appunto se vedessi meglio con la coda dell'occhio!
Altro esempio: ho acceso contemporaneamente il mio PC portatile e quello fisso piuttosto vecchio; guardando direttamente il monitor di quello vecchio vedevo tutto normale, mentre guardavo direttamente il portatile vedevo con la coda dell'o. un forte lampeggiamento dell'altro monitor che spariva contemporaneamente allo spostare dello sguardo su di esso! Questo fatto mi è venuto a mente mentre leggevo il libro di Redfil <Il segreto di Shambala> dove il protagonista vedeva meglio le anime defunte o gli angeli con la coda dell'occhio! (L'avete letto?)

Forse faccio domande assurde?!

Rispondendo a Fabrizio:
Le lampade che riproducono lo spettro della luce solare le vendono le ditte che propongono prodotti per la casa secondo i principi della bioedilizia o bioarchitettura, ma loro stessi dicono che non sono del tutto salutari in quanto hanno comunque un lampeggiamento impercettibile simile alle lampade al neon che sono stancanti della vista.
Per quel che riguarda comunque le scuole ci vorrebbe veramente molta attenzione alla prevenzione non solo con grandi finestre possibilmente rivolte a sud ma anche con piani dei banchi inclinati e sedute ergonomiche!
Non male nemmeno gli esercizi proposti nelle scuole di cui parlava Bates!
Buon fine settimana
Caterina

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1406 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom gen 12, 2003 4.16
Subject: Re: A proposito di luce

Il giorno 12-01-2003 4:05, caterina.polini, caterina.polini@... ha scritto:

> L'ultima mail mi ha ricordato dei quesiti che da tempo volevo porre:
> Secondo voi può essere dannoso fissare una lampada da 100watt? Questa domanda
> perchè mia figlia da quando ha subito l'intervento di cataratta ogni tanto
> (ora molto meno) si incanta fissando la luce del lampadario di casa. Io avevo
> pensato che le ricordasse la forte luce sopra il tavolo operatorio prima
> dell'intervento e che quindi fosse una specie di ipnosi. Comunque avevo detto
> all'oculista questo fatto e lui mi rispose di lasciarla fare! A me fa un po'
> effetto e cerco di distrarla quando le capita!
>

Anche a me sembra che fissando gli occhi su qualcosa come la luce ci si
incanti, si vada via con la mente in sogni e cose simili. Mi sembra pure che
non ci sia niente di dannoso, se non per il fatto che meno si fissa meglio è
(c'è sicuramente un rapporto tra l'abitudine dei miopi a fissare e il loro
essere spesso altrove con la mente).
> Altro questito:
> che differenza fa tra quello che si guarda direttamente e ciò che si vede con
> la coda dell'occhio?
> Ho notato che guardando direttamente il movimento di un ventilatore a soffitto
> che si trovava direttamente sopra il letto non riuscivo a focalizzare le pale
> ma vedevo ovviamente l'alone rotondo attorno al centro corrispondente alle
> pale che giravano, ma quando spostavo lo sguardo da un lato all'altro,
> riuscivo a vedere nettamente le pale in circa quattro punti costanti, come
> appunto se vedessi meglio con la coda dell'occhio!

E' proprio così: la ocoda dell'occhio (e cioè la parte non centrale della
retina) vede meglio i movimenti (ma non le forme). la stessa cosa non credo
che ti accada guardando le lettere di un tabellone da ottico, credo.

> Altro esempio: ho acceso contemporaneamente il mio PC portatile e quello fisso
> piuttosto vecchio; guardando direttamente il monitor di quello vecchio vedevo
> tutto normale, mentre guardavo direttamente il portatile vedevo con la coda
> dell'o. un forte lampeggiamento dell'altro monitor che spariva
> contemporaneamente allo spostare dello sguardo su di esso! Questo fatto mi è
> venuto a mente mentre leggevo il libro di Redfil <Il segreto di Shambala> dove
> il protagonista vedeva meglio le anime defunte o gli angeli con la coda
> dell'occhio! (L'avete letto?)
>
OK, come sopra. In effetti il monitor lampeggia, a una velocita che non
viene normalmente percepita. Ti faccio una proposta: appena ti capita,
guarda con la coda dell'occhio una lampada al neon: è probabile che noti un
lampeggiamento anche in questo caso.

ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1407 **From:** olent.it **Date:** mar gen 14, 2003 12.16
Subject: Visus A proposito di luce

Cara Caterina
> non ti preoccupare, forse tua figlia sta solo giocando con i riflessi e la post
> immagine che appare dopo una esposizione ad una fonte di luce.....
> ombre, aloni colorati che cambiano di colore, tutte cose fisiologiche che i
> bambini ed a volte anche gli adulti amano fare.
> Ben peggio sarebbe se fissasse direttamente il sole, come qualche incosciente
> ogni tanto stimola a fare o dice di fare..... ops ing. scusi :)
> Vorrei inoltre informare che le lampadine ad incandescenza di cui si parlava
> giorni fa... sono a mio parere le migliori ed ancora in commercio, le fa la
> Philips sono le Practitone day light.
> Riccardo

Group: Visus **Message:** 1408 **From:** nsportaro **Date:** lun gen 20, 2003 3.05
Subject: Salve

Salve a tutti, mi chiamo Nicolò e sono nuovo della lista. Pratico il metodo Bates da un paio d'anni, sono miope e astigmatico. Non porto occhiali fin dalla settimana dopo aver letto il libro di Bates e sto cercando di guarire definitivamente, spero anche con il vostro aiuto. Ho letto qualche messaggio, tra cui gli ultimi, sulla luce del sole.

Su un libro non sospetto, che parla di evoluzione, l'autore riporta che Goethe una volta definì l'occhio "solare", intendendo con ciò che l'occhio umano si era evoluto sotto l'azione del sole, era stato modellato da esso. Non stento a crederci, visto che in altre specie animali, abituate a vivere al buio, sottoterra o negli abissi marini, l'organo della vista o è atrofizzato o è abnormemente sviluppato. Certe specie sviluppano persino la capacità di emettere luce esse stesse.

L'uomo, unico animale eretto, non ha un'organo della vista adattato al sole? Mi sembra una sciocchezza. La fotofobia moderna è qualcosa di nuovo, di recentissimo, roba da esigenze commerciali, da "business miliardario" ...

Niente può nuocere alla vista se la mente è rilassata, se è libera da tensione e da sforzo per vedere. Il nostro male, non solo per quel che riguarda la vista, è lo stress. Eliminando lo stress, l'occhio guarisce.

Io sono uno di quei folli che guardano il sole direttamente, dondolandosi col corpo o con la sola testa. Non sono cieco, non ho problemi, ci vedo sempre meglio e per un tempo sempre maggiore.

Una precisazione: non sono un fanatico o un'estremista, se compio certi esercizi ho le mie buone ragioni. Magari ne riparleremo in seguito.

Mi preme ribadire questo concetto: niente può danneggiare la vista! Nè il sole, nè il leggere da vicino, nè il leggere caratteri piccoli,

nè una scarsa illuminazione.

E però, tutto può danneggiare la vista, se somatizziamo a livello degli occhi, se le nostre tensioni trovano questo sbocco, se insomma sforziamo i nostri occhi per vedere.

Se io guardo il sole senza ansie, rilassandomi piacevolmente, non potrò esserne danneggiato, anzi è probabile che guidando di notte i fari delle macchine non mi abbaglino (vero,ho eliminato tutti i problemi di visione notturna così).

Se leggo caratteri piccoli in condizioni di scarsa illuminazione senza tensione, la lettura non avrà effetti negativi, anzi, in condizioni normali sarò in grado di leggere lettere lontanissime che prima non vedevo nemmeno.

Se guardo da vicino qualcosa in condizioni di rilassamento, oltre a vedere avrò anche fatto un esercizio utile per la mia capacità d'accomodazione.

Altrimenti, se questo non dovrebbe essere vero, si smonterebbero tutti i presupposti del metodo Bates.

Egli addirittura consiglia di esercitarsi in condizioni avverse, difficili. Unica raccomandazione: eliminare la tensione.

La tensione è l'unica colpevole, lo sforzo per vedere.

Molti si lamentano di non riuscire a visualizzare un punto nero o un campo visivo nero. Bates ha già detto da cosa questo dipende, ma quanti praticanti lo tengono in considerazione? Quanti eliminano la tensione ? Quanti invece cercano di eliminare la tensione con un'altra tensione?

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1409 **From:** nuovagenda@... **Date:** lun gen 20, 2003 9.58
Subject: Re: Salve

Benvenuto Nicolò!
Spero che tu trovi interessanti le discussioni su questa lista, ce n'è per tutti i gusti. Se hai tempo di guardare nell'archivio dei messaggi troverai più o meno le nostre storie.
I tuoi commenti sono molto interessanti e danno da pensare. Io personalmente preferisco il sole ad occhi chiusi, è meraviglioso, però non dubito che tu riesca a guardarlo direttamente senza problemi. Di questo si è già parlato parecchio e credo che ognuno si sia fatto una propria opinione su quello che vuole fare.
Ci terrei, e credo anche gli altri, a sentire anche i risvolti più concreti della tua pratica Bates, per esempio, che altri esercizi pratichi, con che frequenza, quante diottrie portavi, etc. Così completiamo il quadro. :^D
Salutoni
Paola

>Salve a tutti, mi chiamo Nicolò e sono nuovo della lista. Pratico il metodo Bates da un paio d'anni, sono miope e astigmatico. Non porto occhiali fin dalla settimana dopo aver letto il libro di Bates e sto

cercando di guarire definitivamente, spero anche con il vostro aiuto. Ho letto qualche messaggio, tra cui gli ultimi, sulla luce del sole.

Su un libro non sospetto, che parla di evoluzione, l'autore riporta che Goethe una volta definì l'occhio "solare", intendendo con ciò che l'occhio umano si era evoluto sotto l'azione del sole, era stato modellato da esso. Non stento a crederci, visto che in altre specie animali, abituate a vivere al buio, sottoterra o negli abissi marini, l'organo della vista o è atrofizzato o è abnormemente sviluppato. Certe specie sviluppano persino la capacità di emettere luce esse stesse.

L'uomo, unico animale eretto, non ha un'organo della vista adattato al sole? Mi sembra una sciocchezza. La fotofobia moderna è qualcosa di nuovo, di recentissimo, roba da esigenze commerciali, da "business miliardario" ...

Niente può nuocere alla vista se la mente è rilassata, se è libera da tensione e da sforzo per vedere. Il nostro male, non solo per quel che riguarda la vista, è lo stress. Eliminando lo stress, l'occhio guarisce.

Io sono uno di quei folli che guardano il sole direttamente, dondolandosi col corpo o con la sola testa. Non sono cieco, non ho problemi, ci vedo sempre meglio e per un tempo sempre maggiore.

Una precisazione: non sono un fanatico o un'estremista, se compio certi esercizi ho le mie buone ragioni. Magari ne riparleremo in seguito.

Mi preme ribadire questo concetto: niente può danneggiare la vista! Nè il sole, nè il leggere da vicino, nè il leggere caratteri piccoli, nè una scarsa illuminazione.

E però, tutto può danneggiare la vista, se somatizziamo a livello degli occhi, se le nostre tensioni trovano questo sbocco, se insomma sforziamo i nostri occhi per vedere.

Se io guardo il sole senza ansie, rilassandomi piacevolmente, non potrò esserne danneggiato, anzi è probabile che guidando di notte i fari delle macchine non mi abbaglino (vero,ho eliminato tutti i problemi di visione notturna così).

Se leggo caratteri piccoli in condizioni di scarsa illuminazione senza tensione, la lettura non avrà effetti negativi, anzi, in condizioni normali sarò in grado di leggere lettere lontanissime che prima non vedevo nemmeno.

Se guardo da vicino qualcosa in condizioni di rilassamento, oltre a vedere avrò anche fatto un esercizio utile per la mia capacità d'accomodazione.

Altrimenti, se questo non dovrebbe essere vero, si smonterebbero tutti i presupposti del metodo Bates.

Egli addirittura consiglia di esercitarsi in condizioni avverse,
difficili. Unica raccomandazione: eliminare la tensione.

La tensione è l'unica colpevole, lo sforzo per vedere.

Molti si lamentano di non riuscire a visualizzare un punto nero o un
campo visivo nero. Bates ha già detto da cosa questo dipende, ma
quanti praticanti lo tengono in considerazione? Quanti eliminano la
tensione ? Quanti invece cercano di eliminare la tensione con
un'altra tensione?

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1410 **From:** Nicolò **Date:** mar gen 21, 2003 12.33
Subject: Re: Salve

> Benvenuto Nicolò!
Grazie!

> Spero che tu trovi interessanti le discussioni su questa
> lista, ce n'è per tutti i gusti. Se hai tempo di guardare nell'archivio
dei
> messaggi troverai più o meno le nostre storie.

Ho fatto una cosa pazzesca, ho scaricato dal sito tutti i messaggi,
col cut & paste, sarebbe bello se invece si trovassero già in formato
compresso. Chissà se si può fare, sarebbe agevole per i nuovi utenti.
Non sono riuscito a leggerli tutti, ma se non sbaglio tu sei in lista da
tantissimo tempo, forse fin dal primo giorno ;)

> I tuoi commenti sono molto interessanti e danno da pensare.

anche molti dei vostri messaggi sono utilissimi e interessanti.

> Io personalmente preferisco il sole ad occhi chiusi, è meraviglioso,
> però non dubito che tu riesca a guardarlo direttamente senza problemi.

uno dei più grandi meriti del Dottor Bates è stato proprio indicare
che ogni persona deve trovare il proprio modo per rilassarsi;
"Così come esistono innumerevoli modi per produrre tensione, devono esistere

altrettanti modi per eliminare le tensioni" o qualcosa del genere, scusate,
non ho il libro davanti a me.

> risvolti più concreti della tua pratica Bates, per esempio, che altri
> esercizi pratichi, con che frequenza, quante diottrie portavi, etc.

Come esercizi cerco sempre di compierli tutti, dal sunning fino al
delineamento dei contorni. Certo, preferisco tre di questi: sunning, palming
e guardare i caratteri microscopici a luce di candela. Quando iniziai a
farlo, ricordo che gli occhi andavano per i fatti loro, vedevo le righe

talmente confuse e male da non poter credere che potessi migliorare in qualsiasi modo; adesso riesco a leggere il carattere 1, con una modesta spaziatura (molto meno di quella che ho trovato nell'area files, all'incirca

0,3 pt) alla luce fioca di una candela e a distanze variabili da 10 cm a circa 20-30 cm. Ultimamente ho anche cercato di avvicinare ancor più il foglio, fino ad una distanza tale da non poter più distinguere nulla ; tuttavia, se mi rilasso a sufficienza, dopo alcuni minuti,
riesco a vedere nitido lo stesso. La prima volta me ne meravigliai molto, adesso non più di tanto. La lettura dei caratteri minuti la faccio di sera tardi, gli altri esercizi durante tutto il giorno, ho abbastanza tempo e libertà per poterli fare quando voglio, gestisco una piccola libreria e nei momenti di calo di clientela ne approfitto... :)
Devo comunque ammettere che la lettura della tabella è importantissima; ho avuto periodi in cui pur facendo molta esercitazione, i risultati si affievolivano.Giusto i periodi in cui usavo poco o niente la tabella; qualche settimana fa mi accorsi che così non andavo da nessuna parte e ricominciai automaticamente a guardare la tabella. Mi accorsi che guardarla mi portava indubbi benefici, ma non riuscivo a capire il perchè. Poi ho letto i vostri messaggi e ho recepito il concetto del feedback; finalmente avevo trovato la spiegazione giusta! Fa solo bene leggere le esperienze degli altri!!!

I miei disturbi visivi me li sono cercati io, è una storia lunga, poi ne parlerò; comunque all'inizio avevo -1,5 di miopia, a 12 anni.Fino a 30 anni rimasi comunque senza occhiali, poi decisi di comprarli per lavorare al computer, -1,5 in entrambi gli occhi.
Dopo 2 anni avevo -3 sx, -2,5 dx e un forte astigmatismo, che quando corressi per la prima volta mi costrinse a restare a casa per una settimana. In più, l'ultima visita dall'oculista parlava di "occhio sx impossibile da correggersi al 100% ", in quanto presentava una specie di "fossa" sulla cornea che avrebbe reso le linee orizzontali come su uno scalino discendente

verso la destra. Tutto questo in soli 2 anni di occhiali!

In effetti, non vedevo più nitido, qualunque lente l'oculista mi provasse nel corso della visita. Decisi allora di non correggere più, perchè spendere altri soldi? Ma non tolsi più gli occhiali, nemmeno per leggere. Ero terrorizzato.

Un giorno al lavoro mi capitò sotto mano un libro di yoga che parlava di Corbett e Bates, feci una piccola ricerca su internet e comprai il libro di Bates edito dall'astrolabio. Dopo una settimana riposi gli occhiali sul portaoggetti della macchina (dove sono tuttora) e non li ripresi più.

Adesso chiudo, scusate per la lunga lettera, un saluto a tutti voi.
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1411 **From:** nuovagenda@... **Date:** mar gen 21, 2003 1.27
Subject: Re: Re: Salve

> Benvenuto Nicolò!
Grazie!

> Spero che tu trovi interessanti le discussioni su questa

> lista, ce n'è per tutti i gusti. Se hai tempo di guardare nell'archivio dei
> messaggi troverai più o meno le nostre storie.

Ho fatto una cosa pazzesca, ho scaricato dal sito tutti i messaggi, col cut & paste, sarebbe bello se invece si trovassero già in formato compresso. Chissà se si può fare, sarebbe agevole per i nuovi utenti. Non sono riuscito a leggerli tutti, ma se non sbaglio tu sei in lista da tantissimo tempo, forse fin dal primo giorno ;)

> I tuoi commenti sono molto interessanti e danno da pensare.

anche molti dei vostri messaggi sono utilissimi e interessanti.

Devo comunque ammettere che la lettura della tabella è importantissima; ho avuto periodi in cui pur facendo molta esercitazione, i risultati si affievolivano.Giusto i periodi in cui usavo poco o niente la tabella; qualche settimana fa mi accorsi che così non andavo da nessuna parte e ricominciai automaticamente a guardare la tabella. Mi accorsi che guardarla mi portava indubbi benefici, ma non riuscivo a capire il perchè. Poi ho letto i vostri messaggi e ho recepito il concetto del feedback; finalmente avevo trovato la spiegazione giusta! Fa solo bene leggere le esperienze degli altri!!!

[...]

Nicolò:
Grazie per il resoconto. E' importantissimo riuscire a conoscere le più storie personali possibili, per così un giorno riuscire a trovare la "chiave" di tutte le miopie.
Si, sono in lista fin dall'inizio... scrivo poco ma non mollo.

La lettura della tabella è fondamentale, secondo me, soprattutto per le cosidette "basse miopie". Feedback a parte, ricordiamo l'idea Bates per la prevenzione a scuola: ogni tanto un'occhiata alla tabella appesa vicino alla lavagna di scuola. Io ho la mia versione: Un manifesto con delle scritte di varie dimensioni sulla parete dell'ufficio, e ogni tanto dare un'occhiata. Forse Bates non è stato preso sul serio per via della semplicità e banalità di questa scoperta, ma vi assicuro che funziona. Se non altro, a fermare l'avanzare della miopia, perchè nel mio caso la retrocessione è veramente difficile (-7) :^(

Salutoni e buon lavoro a tutti quanti.
Paola

Group: Visus **Message:** 1412 **From:** caterina.polini **Date:** mar gen 21, 2003 2.57
Subject: R: Re: Re: Salve

Ti dò anch'io il benvenuto Nicolò!
Visto che Paola ha fatto un accenno sulla scuola, vorrei approfittarne per chiedere a chi in lista ha figli che vanno a scuola, se anche loro hanno ricevuto il volantino del Kit ergonomico della PEAS. In pratica si tratta di un leggio ed una guida informativa sulla prevenzione di problemi di vista e di schiena che si può richiedere a soli 4 euro. Finalmente qualcuno comincia ad intervenire sulla prevenzione!!
Stavo pensando che potrebbe essere un occasione per divulgare anche il metodo Bates, visto che in questa lista partecipano diverse associazioni

come Visione & Benessere, Maurizio Cagnoli ecc., perchè non contattate la PEAS per creare una collaborazione. Si potrebbe per esempio consegnare ad ogni classe che ordina i Kit una tabella di Snellen con istruzioni d'uso, loro pare abbiano ottenuto dei finanziamenti!

Vorrei chiedere a chi è andato al corso di Firenze come è andata, mi sarebbe piaciuto esserci, al prossimo farò di tutto per riuscire a venire anch'io, Alice permettendo.....

- Scusate ma ho un'altra notizia con relativo quesito:
Ho letto su un quotidiano della mia zona (prov. di Sondrio/Lecco/Como) l'annuncio di un Master in <Riabilitatore dell'ipovisione in età volutiva> organizzato dalla Regione Lombardia, sembrerebbe fatto per me (per la passione che l'esperienza con mia figlia mi ha trasmesso) ma purtroppo è richiesta laurea triennale o diploma universit. in area sanitaria in ambito Ortottisti-Assistenti di Oftalmologia, Terapisti della Riabilitazione, Psicomotricisti! Mi sapete dire se generalmente in questi casi non ci sia qualche scappatoia per riuscire a parteciparvi comunque?!
Grazie, ciao!
Caterina
Nicolò:
Grazie per il resoconto. E' importantissimo riuscire a conoscere le più storie personali possibili, per così un giorno riuscire a trovare la "chiave" di tutte le miopie.
Si, sono in lista fin dall'inizio... scrivo poco ma non mollo.

La lettura della tabella è fondamentale, secondo me, soprattutto per le cosidette "basse miopie". Feedback a parte, ricordiamo l'idea Bates per la prevenzione a scuola: ogni tanto un'occhiata alla tabella appesa vicino alla lavagna di scuola. Io ho la mia versione: Un manifesto con delle scritte di varie dimensioni sulla parete dell'ufficio, e ogni tanto dare un'occhiata. Forse Bates non è stato preso sul serio per via della semplicità e banalità di questa scoperta, ma vi assicuro che funziona. Se non altro, a fermare l'avanzare della miopia, perchè nel mio caso la retrocessione è veramente difficile (-7)
:^(

Salutoni e buon lavoro a tutti quanti.
Paola

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1413 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer gen 22, 2003 10.02
Subject: Re: R: Re: Re: Salve

Il giorno 21-01-2003 21:57, caterina.polini, caterina.polini@... ha
scritto:

> Ti dò anch'io il benvenuto Nicolò!
> Visto che Paola ha fatto un accenno sulla scuola, vorrei approfittarne per
> chiedere a chi in lista ha figli che vanno a scuola, se anche loro hanno
> ricevuto il volantino del Kit ergonomico della PEAS. In pratica si tratta di
> un leggio ed una guida informativa sulla prevenzione di problemi di vista e
> di schiena che si può richiedere a soli 4 euro. Finalmente qualcuno comincia
> ad intervenire sulla prevenzione!!
> Stavo pensando che potrebbe essere un occasione per divulgare anche il
> metodo Bates, visto che in questa lista partecipano diverse associazioni
> come Visione & Benessere, Maurizio Cagnoli ecc., perchè non contattate la
> PEAS per creare una collaborazione. Si potrebbe per esempio consegnare ad
> ogni classe che ordina i Kit una tabella di Snellen con istruzioni d'uso,
> loro pare abbiano ottenuto dei finanziamenti!
>
> Vorrei chiedere a chi è andato al corso di Firenze come è andata, mi sarebbe
> piaciuto esserci, al prossimo farò di tutto per riuscire a venire anch'io,
> Alice permettendo.....
>
> - Scusate ma ho un'altra notizia con relativo quesito:
> Ho letto su un quotidiano della mia zona (prov. di Sondrio/Lecco/Como)
> l'annuncio di un Master in <Riabilitatore dell'ipovisione in età volutiva>
> organizzato dalla Regione Lombardia, sembrerebbe fatto per me (per la
> passione che l'esperienza con mia figlia mi ha trasmesso) ma purtroppo è
> richiesta laurea triennale o diploma universit. in area sanitaria in ambito
> Ortottisti-Assistenti di Oftalmologia, Terapisti della Riabilitazione,
> Psicomotricisti! Mi sapete dire se generalmente in questi casi non ci sia
> qualche scappatoia per riuscire a parteciparvi comunque?!
> Grazie, ciao!
> Caterina
> Nicolò:
> Grazie per il resoconto. E' importantissimo riuscire a conoscere le più
> storie personali possibili, per così un giorno riuscire a trovare la
> "chiave" di tutte le miopie.
> Si, sono in lista fin dall'inizio... scrivo poco ma non mollo.
>
> La lettura della tabella è fondamentale, secondo me, soprattutto per le
> cosidette "basse miopie". Feedback a parte, ricordiamo l'idea Bates per la
> prevenzione a scuola: ogni tanto un'occhiata alla tabella appesa vicino alla
> lavagna di scuola. Io ho la mia versione: Un manifesto con delle scritte
> di varie dimensioni sulla parete dell'ufficio, e ogni tanto dare
> un'occhiata. Forse Bates non è stato preso sul serio per via della
> semplicità e banalità di questa scoperta, ma vi assicuro che funziona. Se
> non altro, a fermare l'avanzare della miopia, perchè nel mio caso la
> retrocessione è veramente difficile (-7)
> :^(
>
> Salutoni e buon lavoro a tutti quanti.
> Paola
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
Ciao Caterina,
passami l'indirizzo della Peas. Li contatto e vediamo cosa succede.

A Firenze, dal puno di vista mio e di Daniela Giovati (l'Arte della Vista) è andata molto bene. Era presente anche Loredana de Michelis (Visione e Benessere) che ha fatto una relazione molto stimolante sui problemi nascosti e sulle dinamiche che possono stabilirsi tra il terapista e la persona che viene per imparare il metodo Bates.
Spero che qualcuno dei partecipanti sia anche in lista e quindi voglia condividere le sue impressioni.
Sennò un po' più avanti, dopo essermi riletto il feed back che hanno scritto alla fine del seminario, racconterò io qualcosa. Ma questo un po' più avanti.

Qui in lista c'è Riccardo Olent che è un esperto in ipovisione. Ma non so se è anche esperto in . ... sotterfugi e possa indicarti come fare a insinuarti in quel corso.

A proposito di Firenze e del tabellone, è successo un fatto buffo: nonostante si sia lavorato molto con il tabellone, ribadendo la sua importanza e nonostante che effettivamente si sia toccato con mano che ci si può rilassare davanti e che quindi la vista ne trae vantaggio.... Nonostante tutto ciò, almeno metà dei partecipanti si è dimenticata di staccarlo e portarselo via! Buffo, eh?

Ciao, a presto

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1414 **From:** c.franzoni@...> **Date:** mer gen 22, 2003 10.36
Subject: Fw: F. M. Dostoyevsky "Crime and Punishment"

SIMO Articoli: Calcoli Urinari

CARTELLA STAMPA SIMO
Articoli redatti per pubblicazioni del settore*

I CALCOLI URINARI gli alimenti che possono prevenirli

di Catia Trevisani
L'alta percentuale di calcoli a base di calcio che si riscontra nella popolazione dei paesi industrializzati è associata direttamente alle abitudini alimentari: carboidrati poveri di fibra e molto raffinati, alcool, abuso di proteine animali, cibi ricchi di grassi e di calcio, troppo sale e alimenti arricchiti da vitamina. Sembrerebbe che almeno per questa patologia, non si possa incolpare il decadimento nutrizionale degli alimenti di oggi, ne tanto meno diete e abitudini alimentari scorrette. I calcoli urinari sembrano infatti essere una patologia antica quanto l'uomo, di sicuro affliggono il genere umano da almeno 6 o 7 millenni, come prova il calcolo ritrovato nelle vie urinarie di una mummia egizia risalente al 4.800 a. C. L'analisi del calcolo ritrovato nella mummia ha rivelato la presenza di un nucleo di acido urico circondato da strati di fosfato di calcio, carbonato di calcio e fosfato di ammonio e magnesio.
In realtà trattandosi di un faraone, è molto probabile che la sua dieta non fosse poco così frugale e naturale come ci si aspetterebbe da un uomo vissuto 7 mila anni fa. In ogni caso, ancor oggi, nonostante i progressi della medicina, i calcoli urinari rappresentano un problema rilevante. Mediamente, negli Usa, circa un adulto su 1000 viene ospedalizzato per calcolosi urinaria e calcoli urinari si riscontrano nell'1% di tutte le autopsie. L'età in cui l'incidenza di questa patologia è massima è tra i 20 e i 55 anni.

Alle origini dei calcoli

Non è ancora stata definita con certezza la causa dei calcoli urinari. Gli studiosi sono comunque concordi nell'individuare una correlazione con i fattori che aumentano la concentrazione di cristalloidi nell'urina (disidratazione) o con un'eccessiva escrezione di costituenti calcolosi (calcio, ossalato, urato, cistina, xantina, talora, ma più raramente, fosfato).
Inoltre sono state identificate aree geografiche dove l'incidenza

dei calcoli urinari è particolarmente elevata; è notoper esempio che i climi caldi favoriscono la comparsa di calcoli e ciò vale soprattutto per le persone che vengono esposte per la prima volta ad un ambiente in cui la perdita insensibile di acqua è elevata. In questi casi il flusso urinario si riduce per la disidratazione in atto, l'urina pertanto è più concentrata ed è più probabile la precipitazione dei sali che vi sono disciolti.

Le malattie predisponenti

La maggior parte dei calcoli originano nel rene e sono composti da una matrice organica che, nella maggioranza dei casi, contiene un miscuglio vario di ossalato di calcio, fosfato di calcio e fosfato di ammonio e magnesio. Talvolta i calcoli contengono acido urico o cistina.
Esistono malattie metaboliche associate alla formazione di un particolare tipo di calcoli, tra queste la più comune è l'iperparatiroidismo. Anche la presenza di infezioni alle vie urinarie è un fattore che contribuisce alla formazione di calcoli, così come la stasi urinaria, di converso un calcolo può provocare ostruzione e stasi urinaria che a sua volta predispone a un'infezione che favorisce la formazione di altri calcoli.
In generale comunque un'adeguata idratazione è in grado di diluire qualsiasi sostanza che tende a precipitare rendendo così più improbabile la formazione di calcoli.

Ce ne sono di vario tipo

I calcoli urinari possono essere solitari o multipli, rimanere all'interno del rene o trasferirsi nell'uretere. Un calcolo grosso può danneggiare il rene per la sua dimensione che può comprimere il tessuto renale e provocare ostruzione al flusso di urina.
I sintomi possono essere del tutto assenti o si può avere la tipica "colica renale". Il dolore è intermittente, lancinante, origina solitamente al fianco o in regione renale e si irradia attraverso l'addome lungo il decorso dell'uretere, frequentemente nella regione dei genitali e nel lato interno della coscia. I sintomi gastrointestinali (nausea, vomito, distensione addominale) possono camuffare l'origine urinaria. Brividi, febbre, ematuria (sangue nelle urine) e pollachiuria (minzione frequente) sono frequenti, particolarmente quando un calcolo scende nell'uretere.

Le abitudini alimentari

L'alta percentuale di calcoli a base di calcio che si riscontra nella popolazione dei paesi industrializzati è associata direttamente alle abitudini alimentari: carboidrati poveri di fibra e molto raffinati, alcool, proteine animali in quantità, cibo ricco di grassi e di calcio, sale in abbondanza, cibo arricchito da vitamina D a forti dosi.
Va anche detto che l'eccessivo consumo di proteine, tipico della dieta occidentale è una della cause principali di tante malattie legate al metabolismo del calcio, tra cui l'osteoporosi e i calcoli urinari. In particolare, un eccessivo consumo di proteine animali favorisce l'eliminazione del calcio con le urine, aumentando i rischi di calcoli. Ecco perché, la semplice modificazione della dieta: maggior consumo di frutta e verdura, meno zucchero, pane

integrale invece di quello raffinato, è in grado di prevenire, nella maggior parte dei casi, la manifestazione o la ricorrenza di calcoli renali.

Attenzione al sovrappeso

Anche il peso eccessivo ed un cattivo metabolismo dei carboidrati sono fattori ad alto rischio per la formazione di calcoli, perché portano entrambi ad aumento nell'escrezione del calcio con le urine. Numerosi studi clinici dimostrano infatti che dopo l'ingestione di zucchero, si registri un aumento del contenuto di calcio nelle urine, cosa che non avviene con il consumo di cereali integrali, legumi e verdure.

Il magnesio è invece un elemento fondamentale per la prevenzione dei calcoli, in quanto aumenta la solubilità dell'osssalato di calcio e inibisce la precipitazione sia del fosfato che dell'ossalato di calcio.

L'effetto è ancora più spiccato quando il magnesio è combinato con la vitamina B6 o piridossina. I cibi che li contengono sono: orzo, crusca, grano saraceno, segale, avena, riso, soia, mais, fagioli, patate, avocado.

No ai latticini

Attenzione anche al consumo di latticini, in modo particolare se associati ad antiacidi, e ai agli alimenti (latte compreso) addizionati con vitamina D. La ragione è molto semplice: così come aumenta l'assorbimento di calcio da parte dell'organismo, la vitamina D determina anche un innalzamento della concentrazione di calcio nelle urine, aumentando così il rischio di calcoli. Inoltre, il latte addizionato con vitamina D abbassa il magnesio organico che come abbiamo visto svolge un ruolo positivo nella prevenzione dei calcoli.

Le proprietà dei mirtilli

Per tutti i tipi di calcoli è assolutamente vitale aumentare la quantità di urina in modo da diluirla. E' bene dunque assumere molti liquidi, di preferenza acqua a bassissimo contenuto di sali, il cui valore è indicato in etichetta sotto la voce: Residuo fisso a 180 °C. Il residuo fisso è quello che rimane, dopo aver fatto evaporare l'acqua a 180 °C. Quanto più alto è, tanto maggiore sarà il contenuto di sali minerali. Per il consumo quotidiano è consigliabile consumare un'acqua con residuo fisso inferiore a 30 mg/l (vedi a proposito l'inchiesta: Acqua minerale: liscia, gassata o inquinanta? pubblicata su Aam Terra Nuova, n. 13, maggio 2001) oppure succhi freschi di frutta o verdura a sufficienza per produrre un volume giornaliero di urina di almeno un litro e mezzo.

Per quanto riguarda i succhi è bene evitare quelli di spinaci che sono ricchi di calcio e di ossalato; in ogni caso è bene consumare succhi di diverso tipo. Si è visto per esempio che il succo di mirtilli è in grado di ridurre del 50% il calcio in forma ionica presente nell'urina dei pazienti con calcoli renali recidivanti. Purtroppo, la maggior parte dei succhi in commercio sono composti per un terzo di succo di mirtilli mescolato con acqua e zucchero; meglio consumare il succo puro, magari diluito con acqua o con del succo di mele se lo si desidera più dolce.

Il succo di agrumi
Anche i succhi di agrumi possono offrire un certo grado di protezione contro i calcoli urinari, perché forniscono acido citrico. Studi clinici, hanno rilevato evidenziato un calo del contenuto di citrato urinario nel 20-60% dei soggetti con calcoli renali. La ragione risiederebbe nella capacità del citrato di ridurre la saturazione urinaria di sali di calcio, responsabili della formazione di calcoli. Quando il livello dei citrati è basso, l'azione inibitrice del citrato non si verifica ed è più probabile che ne segua la formazione di calcoli.
Sempre a fini preventivi, risulta molto efficace il consumo di verdure a foglia verde, lattuga, cavolo, prezzemolo, che tra l'altro sono anche una buona fonte di vitamina K naturale.
Un'ultima nota riguarda i metalli pesanti come piombo, mercurio, alluminio, uranio e cadmio che oltre a essere tossici per i reni, possono provocare calcoli. Attraverso alcuni test, tra cui il mineralogramma, è possibile individuare un'eventuale accumulo di metalli pesanti ed attuare un adeguato programma di disintossicazione.

NOTA: Il materiale presente in questa sezione è a disposizione per raccogliere informazioni, sulle attività della scuola SIMO. Rimane inteso che la pubblicazione del materiale contenuto nel sito, è soggetta ad approvazione della segreteria generale a mezzo fax o telefono. Il materiale deve essere utilizzato per informare i lettori, sulle iniziative e attività nel settore della medicina NATURALE, o medicina OLISTICA. Tutto il materiale è coperto da diritti, l'utilizzo del materiale non dovrà in alcun caso recare danno alla struttura scolastica e all“immagine della scuola. Nel caso non vengano tenute in considerazione tali regole, il trasgressore sarà perseguito penalmente.

Ultimo aggiornamento: 22.03.2002
© 1999–2002 SI.RI.E. Srl. Tutti i diritti riservati.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1415 **From:** Nicolò **Date:** gio gen 23, 2003 12.07
Subject: Miopia Alta

> per così un giorno riuscire a trovare
> la "chiave" di tutte le miopie.

Ehm, secondo me la chiave di tutti i problemi di rifrazione è la tensione indirizzata verso gli occhi... Ma all'atto pratico, conoscere le storie degli altri fa solo bene, più dati ci sono meglio è.
Sarebbe ora però che qualcuno si decidesse a raccogliere dei dati in modo sistematico.

> La lettura della tabella è fondamentale, secondo me, soprattutto per le
> cosidette "basse miopie". Feedback a parte, ricordiamo l'idea Bates per la
> prevenzione a scuola: ogni tanto un'occhiata alla tabella appesa vicino
> alla lavagna di scuola. Io ho la mia versione: Un manifesto con
> delle scritte di varie dimensioni sulla parete dell'ufficio, e ogni tanto
> dare un'occhiata. Forse Bates non è stato preso sul serio per via della
> semplicità e banalità di questa scoperta, ma vi assicuro che funziona.
> Se non altro, a fermare l'avanzare della miopia, perchè nel mio caso la
> retrocessione è veramente difficile (-7)

Ti racconto una cosa: Domenica scorsa, un mio nipote, con una miopia elevatissima, due fondi di bottiglia per occhiali, con un paio di occhi sporgenti, gonfi e arrossati, tesi all'inverosimile, mi vide armeggiare con la tabella di Snellen. Visto che era curioso, lo invitai a togliersi gli occhiali per vedere cosa riusciva a leggere senza di essi. Tolti gli occhiali, dopo aver annaspato per un pò come un pesce fuor d'acqua, lesse la prima lettera della scheda, una "C". Al secondo rigo, scambiò la "R" per una "A". Eravamo a 3 metri esatti dalla scheda e questa lettera si dovrebbe poter vedere a 30 metri. Il terzo rigo non lo distinse nemmeno.A questo punto gli feci fare un pò di palming. Dopo 15 minuti riusci a leggere il quinto rigo, quello che si vede a 12 metri. Poi disse che voleva rimettersi le sue belle stampelle, erano almeno 25 minuti che ne faceva a meno e per lui era già troppo. A nulla sono valse le mie proteste e tutte le altre considerazioni, lui voleva solo le sue lenti.

Io non sarei convinto che la tua miopia, -7, si possa solo arrestare. Devi solo trovare il modo migliore per sciogliere le tue tensioni. Dici che non fai molto palming, peccato, Bates diceva che era il metodo principale.

Hai mai fatto caso a come vedi le tue immagini mentali? Sono sfocate anch'esse ? Se sì, come penso, perchè non provi a immaginare o meglio a ricordare qualcosa di nitido e piccolo come una lettera esattamente come la vedi meglio? Sembra facile, posso assicurarti che non lo è.
Anche se si vede tutto il giorno con gli occhiali, la nostra mente non vede nitido, se non attraversole stampelle. E' proprio una questione di attaccamento. Fai caso ai tuoi sogni, le immagini sono sempre sfuocate. Riuscire per pochi minuti alla volta a vedere con gli occhi della mente in modo nitido, senza sforzi sia chiaro, potrebbe smuovere qualcosa.

La prevenzione a scuola sarebbe una bella cosa, ma qualcuno si dovrebbe preoccupare di stare attento a come poi verrebbe usata la tabella di Snellen, onde evitare fraintendimenti. Poi, state sicuri che assisteremmo a levate di scudi da parte di certe lobby che hanno i loro bei interessi.
Se Maurizio Cagnoli riuscirebbe a iniziare questa cosa, e io glielo auguro di cuore, non si aspetti di portarla a termine senza polemiche ;)

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1416 **From:** caterina.polini **Date:** ven gen 24, 2003 2.34
Subject: R: R: Re: Re: Salve

L'indirizzo della PEAS è www.peas.it,
ne ho parlato anche con il dott. Olent, ma per quanto riguarda il Master

sono stata fraintesa: non intendo farmi passare per laureata non essendola, ma poter partecipare a questo corso magari in quanto madre di un'ipotetica (per la medicina ufficiale certa!) ipovedente o come istruttrice di yoga, senza pretendere ovviamente l'attestato, ma mi rendo conto in questo momento che sto dicendo delle sciocchezze, è un Master ufficiale non una chiacchierata tra amici! Scusate ogni tanto sogno che tutto sia più semplice.....
.....Ma perché sparisce sempre Skyrunner?!
E' un'altro periodo di scarsa partecipazione generale vedo.....peccato!
Salutoni a tutti coloro che come me quotidianamente controllano la posta, come tanti anni fa si faceva con la cassetta delle lettere, speranzosi di trovare belle notizie, adesso di sicuro c'è solo il quotidiano ed il TG pieno di notizie sì, ma brutte!!!
Ah come è andata la pizza Natalizia lì a Torino?!
Caterina

----- Original Message -----
From: maurizio cagnoli <postmaster@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Wednesday, January 22, 2003 10:02 AM
Subject: Re: R: Re:[Visus] Re: Salve

Ciao Caterina,
passami l'indirizzo della Peas. Li contatto e vediamo cosa succede.

A Firenze, dal puno di vista mio e di Daniela Giovati (l'Arte della Vista) è andata molto bene. Era presente anche Loredana de Michelis (Visione e Benessere) che ha fatto una relazione molto stimolante sui problemi nascosti e sulle dinamiche che possono stabilirsi tra il terapista e la persona che viene per imparare il metodo Bates.
Spero che qualcuno dei partecipanti sia anche in lista e quindi voglia condividere le sue impressioni.
Sennò un po' più avanti, dopo essermi riletto il feed back che hanno scritto alla fine del seminario, racconterò io qualcosa. Ma questo un po' più avanti.

Qui in lista c'è Riccardo Olent che è un esperto in ipovisione. Ma non so se è anche esperto in . ... sotterfugi e possa indicarti come fare a insinuarti in quel corso.

A proposito di Firenze e del tabellone, è successo un fatto buffo: nonostante si sia lavorato molto con il tabellone, ribadendo la sua importanza e nonostante che effettivamente si sia toccato con mano che ci si può rilassare davanti e che quindi la vista ne trae vantaggio.... Nonostante tutto ciò, almeno metà dei partecipanti si è dimenticata di staccarlo e portarselo via! Buffo, eh?

Ciao, a presto
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...

Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1417 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven gen 24, 2003 4.16
Subject: Ogg: R: R: Re: Re: Salve

--- In Visus@y..., "caterina.polini" <caterina.polini@l...> ha
scritto:
> Ah come è andata la pizza Natalizia lì a Torino?!
> Caterina
>
Ancora non è ancora andata, e neanche a Roma.
La pagina Database/VisusPizza langue di dichiarazioni di interesse: 3
persone a Torino ed una a Roma.
Le tre persone di Torino probabilmente ad inizio febbraio ce la
faranno, quella di Roma continua a mangiare da sola... :-)
Ciao
Silvio

Group: Visus **Message:** 1418 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven gen 24, 2003 5.27
Subject: Re:Ogg: R: R: Re: Re: Salve

--- In Visus@y..., "caterina.polini" <caterina> ha
scritto:
> Ah come è andata la pizza Natalizia lì a Torino?!
> Caterina
>
Ancora non è ancora andata, e neanche a Roma.
La pagina Database/VisusPizza langue di dichiarazioni di interesse: 3
persone a Torino ed una a Roma.
Le tre persone di Torino probabilmente ad inizio febbraio ce la
faranno, quella di Roma continua a mangiare da sola... :-)
Ciao
Silvio

Se si fa a Roma io ci sono. L'ultima e unica volta che c'è stata una visus pizza
non ci ero potuto stare, e se si rifà non voglio mancare.

Ciao,

Bruno Badiali
mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1419 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven gen 24, 2003 5.34
Subject: R: Re:Ogg: R: R: Re: Re: Salve

Bruno, per non riempire con centinaia di mail la lista, chi vuole pizzare è
invitato a leggere ma soprattutto SCRIVERE su:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/database?method=reportRows&tbl=2

Grazie
Ciao
-----Messaggio Originale-----
Da: "Bruno Badiali" <bbadiali@...>
A: "Visus" <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: venerdì 24 gennaio 2003 17.27
Oggetto: Re:Ogg: R: R: Re:[Visus] Re: Salve

Se si fa a Roma io ci sono. L'ultima e unica volta che c'è stata una visus pizza
non ci ero potuto stare, e se si rifà non voglio mancare.

Ciao,

Bruno Badiali
mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1420 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven gen 24, 2003 1.25
Subject: Re: Ogg: R: R: Re: Re: Salve

Il giorno 24-01-2003 23:16, Salvatore Silvio Caggia, s.caggia@... ha scritto:

> --- In Visus@y..., "caterina.polini" <caterina.polini@l...> ha
> scritto:
>> Ah come è andata la pizza Natalizia lì a Torino?!
>> Caterina
>>
> Ancora non è ancora andata, e neanche a Roma.
> La pagina Database/VisusPizza langue di dichiarazioni di interesse: 3
> persone a Torino ed una a Roma.
> Le tre persone di Torino probabilmente ad inizio febbraio ce la
> faranno, quella di Roma continua a mangiare da sola... :-)
> Ciao
> Silvio

Beh, per Roma sono disponibile. E anche per Torino, se capito lì (dovrei fare un seminario il 6/7 Giugno). Ma magari ci si vede prima a Firenze al convegno degli educatori visivi del 1 Giugno.

Oppure ... non ci si vede.... che per una lista come questa sembra quasi una maledizione karmica!

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -

cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1421 **From:** Giuliana Cupi **Date:** ven gen 24, 2003 9.13
Subject: Pizza a Torino

Ciao, io mi sono iscritta alla pizza a Torino...ma si può fare verso la metà di febbraio?
Grazie Ciao Giuliana

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1422 **From:** Luca Perrino **Date:** ven gen 24, 2003 9.57
Subject: Re: Ogg: R: R: Re: Re: Salve

Per Roma io sono disponibile.

Luca

----- Original Message -----
From: maurizio cagnoli <postmaster@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Friday, January 24, 2003 1:25 PM
Subject: Re: Ogg: R: R: Re:[Visus] Re: Salve

Il giorno 24-01-2003 23:16, Salvatore Silvio Caggia, s.caggia@... ha
scritto:

> --- In Visus@y..., "caterina.polini" <caterina.polini@l...> ha
> scritto:
>> Ah come è andata la pizza Natalizia lì a Torino?!
>> Caterina
>>
> Ancora non è ancora andata, e neanche a Roma.
> La pagina Database/VisusPizza langue di dichiarazioni di interesse: 3
> persone a Torino ed una a Roma.
> Le tre persone di Torino probabilmente ad inizio febbraio ce la
> faranno, quella di Roma continua a mangiare da sola... :-)
> Ciao
> Silvio

Beh, per Roma sono disponibile. E anche per Torino, se capito lì (dovrei
fare un seminario il 6/7 Giugno). Ma magari ci si vede prima a Firenze al
convegno degli educatori visivi del 1 Giugno.

Oppure ... non ci si vede.... che per una lista come questa sembra quasi una
maledizione karmica!

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1423 **From:** annif@... **Date:** sab gen 25, 2003 9.00
Subject: Re: Ogg: R: R: Re: Re: Salve

ciao a tutti,
state organizzando per una pizza a torino?
franco

>-- Messaggio Originale --
>To: <Visus@yahoogroups.com>
>From: "Luca Perrino" <perrino@...>
>Date: Fri, 24 Jan 2003 21:57:56 +0100
>Subject: Re: Ogg: R: R: Re:[Visus] Re: Salve
>Reply-To: Visus@yahoogroups.com
>
>
>Per Roma io sono disponibile.
>
>Luca
>
>
>----- Original Message -----
>From: maurizio cagnoli <postmaster@...>
>To: <Visus@yahoogroups.com>
>Sent: Friday, January 24, 2003 1:25 PM
>Subject: Re: Ogg: R: R: Re:[Visus] Re: Salve
>
>
>Il giorno 24-01-2003 23:16, Salvatore Silvio Caggia, s.caggia@...
ha
>scritto:
>
>> --- In Visus@y..., "caterina.polini" <caterina.polini@l...> ha
>> scritto:
>>> Ah come è andata la pizza Natalizia lì a Torino?!
>>> Caterina
>>>
>> Ancora non è ancora andata, e neanche a Roma.
>> La pagina Database/VisusPizza langue di dichiarazioni di interesse: 3
>> persone a Torino ed una a Roma.
>> Le tre persone di Torino probabilmente ad inizio febbraio ce la
>> faranno, quella di Roma continua a mangiare da sola... :-)

>> Ciao
>> Silvio
>
> Beh, per Roma sono disponibile. E anche per Torino, se capito lì (dovrei
>fare un seminario il 6/7 Giugno). Ma magari ci si vede prima a Firenze
al
>convegno degli educatori visivi del 1 Giugno.
>
>Oppure ... non ci si vede.... che per una lista come questa sembra quasi
>una
>maledizione karmica!
>
>--
>Maurizio Cagnoli
>via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
>tel 0765 608283 -
>cagnoli@... buenavista@...
>Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

_____
Tiscali ADSL: abbonati entro il 31 gennaio.
Non paghi l'attivazione.

Non paghi il primo mese.
http://www.tiscali.it/adsl

Grazie per l' "ESPERTO"
ma io penso che tu possa iscriverti tranquillamente.
La cultura non puo' essere riservata, o almeno lo penso!
ciao
Riccardo
----- Original Message -----
From: "caterina.polini" <caterina.polini@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Friday, January 24, 2003 2:34 PM
Subject: R: R: Re:[Visus] Re: Salve

> L'indirizzo della PEAS è www.peas.it,
> ne ho parlato anche con il dott. Olent, ma per quanto riguarda il Master
> sono stata fraintesa: non intendo farmi passare per laureata non essendola,
> ma poter partecipare a questo corso magari in quanto madre di un'ipotetica
> (per la medicina ufficiale certa!) ipovedente o come istruttrice di yoga,
> senza pretendere ovviamente l'attestato, ma mi rendo conto in questo momento
> che sto dicendo delle sciocchezze, è un Master ufficiale non una
> chiacchierata tra amici! Scusate ogni tanto sogno che tutto sia più
> semplice.....
> .....Ma perché sparisce sempre Skyrunner?!
> E' un'altro periodo di scarsa partecipazione generale vedo.....peccato!
> Salutoni a tutti coloro che come me quotidianamente controllano la posta,
> come tanti anni fa si faceva con la cassetta delle lettere, speranzosi di
> trovare belle notizie, adesso di sicuro c'è solo il quotidiano ed il TG
> pieno di notizie sì, ma brutte!!!
> Ah come è andata la pizza Natalizia lì a Torino?!
> Caterina
>
> ----- Original Message -----
> From: maurizio cagnoli <postmaster@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Wednesday, January 22, 2003 10:02 AM
> Subject: Re: R: Re:[Visus] Re: Salve
>
>
> Ciao Caterina,
> passami l'indirizzo della Peas. Li contatto e vediamo cosa succede.
>
> A Firenze, dal puno di vista mio e di Daniela Giovati (l'Arte della Vista) è
> andata molto bene. Era presente anche Loredana de Michelis (Visione e
> Benessere) che ha fatto una relazione molto stimolante sui problemi nascosti
> e sulle dinamiche che possono stabilirsi tra il terapista e la persona che
> viene per imparare il metodo Bates.

> Spero che qualcuno dei partecipanti sia anche in lista e quindi voglia
> condividere le sue impressioni.
> Sennò un po' più avanti, dopo essermi riletto il feed back che hanno
> scritto alla fine del seminario, racconterò io qualcosa. Ma questo un po'
> più avanti.
>
> Qui in lista c'è Riccardo Olent che è un esperto in ipovisione. Ma non so
se
> è anche esperto in . ... sotterfugi e possa indicarti come fare a
insinuarti
> in quel corso.
>
> A proposito di Firenze e del tabellone, è successo un fatto buffo:
> nonostante si sia lavorato molto con il tabellone, ribadendo la sua
> importanza e nonostante che effettivamente si sia toccato con mano che ci
si
> può rilassare davanti e che quindi la vista ne trae vantaggio....
Nonostante
> tutto ciò, almeno metà dei partecipanti si è dimenticata di staccarlo e
> portarselo via! Buffo, eh?
>
> Ciao, a presto
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> tel 0765 608283 -
> cagnoli@... buenavista@...
> Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it
>
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1425 **From:** olent.it **Date:** sab gen 25, 2003 8.05
Subject: Re: Pizza a Torino

Mi sono perso... ma per la pizza a TORINO ci sono..... fatemi sapere!
Riccardo OLENT

----- Original Message -----
From: "Giuliana Cupi" <giuliana.cupi@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Friday, January 24, 2003 9:13 PM
Subject: [Visus] Pizza a Torino

> Ciao, io mi sono iscritta alla pizza a Torino...ma si può fare verso la metà di febbraio?
> Grazie Ciao Giuliana
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1426 **From:** caterina.polini **Date:** sab gen 25, 2003 9.23
Subject: R: Pizza a Torino

CASPITA CI VOLEVA PROPRIO UNA PIZZA PER ROMPERE QUESTO SILENZIO!!!!

BELLISSIMA LA BATTUTA DI MAURIZIO .....ma pare proprio che tutti i "Visusiani" non vedano l'ora di vedersi, io dovrò usare il cannocchiale per vedervi, visto che non sono nè di Roma nè di Torino!! (scioglilingua per vedere meglio) :^§
Caterina

Group: Visus **Message:** 1427 **From:** viveg6 **Date:** dom gen 26, 2003 6.51
Subject: ciao a tutti

Ciao a tutti! Mi chiamo Viviana mi sono iscritta da poco a questo gruppo ed è la prima volta che scrivo. Sono molto interessata al metodo Bates. Ne venni a conoscenza circa cinque anni fa leggendo un libro ma non mi applicai. Ora vorrei mettercela tutta per recuperare la mia miopia e astigmatismo. Sto leggendo il libro che ho trovato nel sito metodobates.it, lo trovo molto interessante anche perché mi
ritrovo esattamente nella descrizione che fa dei miopi. Ho "paura" a
guardare lontano e sono poco fisionomista.

Ho cominciato a fare qualche esercizio: cerco di
sbattere le palpebre il più possibile; faccio il dondolio
dell'elefante al mattino e alla sera seguito poi dal palming; poi
guardo il sole con
gli occhi chiusi. Queste sono le cose che sto facendo in questi primi
giorni dopo aver letto il libro e alcuni dei vecchi messaggi su
VISUS. Devo dire che dopo il palming mi è capitato di vedere
alcune
scritte più a fuoco, ma la cosa è durata solo qualche secondo e
dopo
ritornano sfuocate. Comunque è già un inizio, no?
Ho risentito anche di alcuni effetti spiacevoli e non so se è
normale. Un senso di giramento e di nausea (lieve) dopo il dondolio
(forse non lo faccio correttamente?). Dopo il palming (che eseguo
dopo il dondolio) invece mi è capitato di sentire fastidio agli
occhi, o meglio, un fastidio nel muovere gli occhi che mi porta poi
anche ad avere un leggero mal di testa (durante il palming faccio
sempre attenzione a non toccare o schiacciare gli occhi) e questa
sensazione dura anche per diverse ore. Mi potete dare qualche
consiglio?
Appena iscritta al gruppo ho ricevuto Il metodo Bates in una
conchiglia e diverse tabelle di Snellen. Le ho subito stampate tutte
e ne ho attaccata una alla finestra. Ho letto che è molto
importante usare le tabelle ogni giorno, anche la lettura dei
caratteri piccolissimi ma non ho capito bene che tipo di esercizi
devo fare e come farli. Scusate, forse ne avrete già parlato, ma
anche qui avrei bisogno di qualche consiglio.
Per ora mi fermo qui, spero di riuscire ad impegnarmi con costanza
(conoscendomi, alle volte mi perdo) anche perché non riesco a
trovare molto appoggio nelle persone che conosco, anzi.....
Ancora un saluto a tutti voi di visus !!

Group: Visus **Message:** 1428 **From:** Giuliana Cupi **Date:** dom gen 26, 2003 9.43
Subject: Riunione di Torino

Ciao a tutti,
siccome nel sito ad hoc per la pizza a Torino ho proposto un ristorante etnico e Silvio ha detto che gli pareva una bella idea ma che voleva gli indirizzi ve ne propongo alcuni qui perché di là è un po' complicato.
Si potrebbe andare all'indiano, ce n'è uno in via Gioberti, che veramente è pakistano ma secondo me è buono; oppure dicono che sia buono Passaggio in India in corso Casale.
Altrimenti al giapponese (credo sia un po' più caro), che voglio assaggiare da qualche tempo. Giusto venerdì ho letto la segnalazione che ne hanno aperto uno nuovo, a prezzi ragionevoli, in corso Regina 167.
Aspetto altre idee!
Giuliana

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1429 **From:** eziomascarin **Date:** mar gen 28, 2003 9.51
Subject: Ogg: ciao a tutti

--- In Visus@y..., "viveg6" <fravi@i...> ha scritto:
> Ciao a tutti! Mi chiamo Viviana mi sono iscritta da poco a questo
> gruppo ed è la prima volta che scrivo.
...
> Ho risentito anche di alcuni effetti spiacevoli e non so se è

> normale. Un senso di giramento e di nausea (lieve) dopo il dondolio
> (forse non lo faccio correttamente?).
...

Ciao Viviana.
Potrebbe trattarsi anche solo di un po' di mal d'aria: prova un a dondolare più lentamente e a non sfocare ciò che hai di fronte!
Potrebbe eventualmente esserti utile tenere sotto la lingua tre gocce di Scleranthus (fiori di Bach) al presentarsi dei sintomi.

Ho invece io una domanda per la lista, forse un po' strana ma per me non banale :-)
Mi capita (miope -2,75sx, -3,00dx; e astigmatismo) che durante i diversi esercizi di dondolio ciò che ho in primo piano si muove sempre nel verso opposto al mio spostamento, mentre ciò che è in secondo o terzo piano riesco a percepirlo, a comando, sia con uno spostamento opposto che concorde.
Faccio un semplice esempio: guardando in giardino vedo un bell'albero e dietro ne intravedo un'altro. Dondolando, il primo albero si muove sempre in senso opposto al mio spostamento, mentre il secondo riesco a farlo dondolare, a comando, sia in senso concorde che opposto al primo.
Io ripeto l'esercizio con entrambe le percezioni, perché mi pare di migliorare il controllo della mente, ma non vorrei sbagliarmi!
Sapete dirmi qualcosa in merito?
Ciao a tutti,
Ezio

Group: Visus **Message:** 1430 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar gen 28, 2003 10.18
Subject: Re: ciao a tutti

Ciao a tutti! Mi chiamo Viviana mi sono iscritta da poco a questo gruppo ed è la prima volta che scrivo. Sono molto interessata al metodo Bates. Ne venni a conoscenza circa cinque anni fa leggendo un libro ma non mi applicai. Ora vorrei mettercela tutta per recuperare la mia miopia e astigmatismo. Sto leggendo il libro che ho trovato nel sito metodobates.it, lo trovo molto interessante anche perché mi
ritrovo esattamente nella descrizione che fa dei miopi. Ho "paura" a
guardare lontano e sono poco fisionomista.
Ho cominciato a fare qualche esercizio: cerco di sbattere le palpebre il più possibile; faccio il dondolio dell'elefante al mattino e alla sera seguito poi dal palming; poi guardo il sole con
gli occhi chiusi. Queste sono le cose che sto facendo in questi primi giorni dopo aver letto il libro e alcuni dei vecchi messaggi su VISUS. Devo dire che dopo il palming mi è capitato di vedere alcune
scritte più a fuoco, ma la cosa è durata solo qualche secondo e dopo
ritornano sfuocate. Comunque è già un inizio, no?

Certo!

Ho risentito anche di alcuni effetti spiacevoli e non so se è
normale. Un senso di giramento e di nausea (lieve) dopo il dondolio
(forse non lo faccio correttamente?).

Io questo fastidio non lo ho mai provato, ma ho la sensazione che la cosa può migliorare se fai la respirazione profonda mentre fai il dondolio.

Dopo il palming (che eseguo
dopo il dondolio) invece mi è capitato di sentire fastidio agli
occhi, o meglio, un fastidio nel muovere gli occhi che mi porta poi
anche ad avere un leggero mal di testa

E' un mal di testa che riesci a localizzare o solo un giramento di testa?
Per il fastidio ai movimenti oculari puoi provare a tracciare il segno dell'infinito con un dito seguendolo con gli occhi e con la testa ferma, ripetendo dolcemente le parti di movimento dove senti maggiore la resistenza degli occhi. (A me ha funzionato)

(durante il palming faccio
sempre attenzione a non toccare o schiacciare gli occhi) e questa
sensazione dura anche per diverse ore. Mi potete dare qualche
consiglio?

Se dai alle mani una forma a cucchiaio prima di poggiarle sulla parte delle ossa intorno agli occhi non dovresti avere questa sensazione.

Appena iscritta al gruppo ho ricevuto Il metodo Bates in una
conchiglia e diverse tabelle di Snellen. Le ho subito stampate tutte
e ne ho attaccata una alla finestra. Ho letto che è molto
importante usare le tabelle ogni giorno, anche la lettura dei
caratteri piccolissimi ma non ho capito bene che tipo di esercizi
devo fare e come farli. Scusate, forse ne avrete già parlato, ma
anche qui avrei bisogno di qualche consiglio.
Per ora mi fermo qui, spero di riuscire ad impegnarmi con costanza
(conoscendomi, alle volte mi perdo) anche perché non riesco a
trovare molto appoggio nelle persone che conosco, anzi.....
Ancora un saluto a tutti voi di visus !!

Ti volevo chedere se hai smesso di usare gli occhiali o se hai almeno ridotto il loro uso, è molto forte la tua miopia?

Bruno Badiali
mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1431 **From:** nuovagenda@... **Date:** mar gen 28, 2003 10.26
Subject: Re: ciao a tutti

>Ciao a tutti! Mi chiamo Viviana mi sono iscritta da poco a questo
gruppo ed è la prima volta che scrivo. Sono molto interessata al
metodo Bates.

Ciao Viviana!

>Ne venni a conoscenza circa cinque anni fa leggendo un
libro ma non mi applicai. Ora vorrei mettercela tutta per recuperare
la mia miopia e astigmatismo. Sto leggendo il libro che ho trovato
nel sito metodobates.it, lo trovo molto interessante anche perché
mi
ritrovo esattamente nella descrizione che fa dei miopi. Ho
"paura" a
guardare lontano e sono poco fisionomista.
Ho cominciato a fare qualche esercizio: cerco di
sbattere le palpebre il più possibile; faccio il dondolio
dell'elefante al mattino e alla sera seguito poi dal palming; poi
guardo il sole con
gli occhi chiusi. Queste sono le cose che sto facendo in questi primi
giorni dopo aver letto il libro e alcuni dei vecchi messaggi su
VISUS. Devo dire che dopo il palming mi è capitato di vedere
alcune
scritte più a fuoco, ma la cosa è durata solo qualche secondo e
dopo
ritornano sfuocate. Comunque è già un inizio, no?

All'inizio l'effetto del palming dura poco, ma poi dopo averlo fatto parecchio, subentra un meccanismo finchè ti basterà chiudere gli occhi un pochino e riaprirli per avere subito una visione migliore. L'effetto viene "richiamato" quasi automaticamente.

>Ho risentito anche di alcuni effetti spiacevoli e non so se è
normale. Un senso di giramento e di nausea (lieve) dopo il dondolio
(forse non lo faccio correttamente?).

Credo che sia perfettamente normale, insomma, è come stare in una barca sottocoperta... :-) comunque passerà col tempo.

>Dopo il palming (che eseguo
dopo il dondolio) invece mi è capitato di sentire fastidio agli
occhi, o meglio, un fastidio nel muovere gli occhi che mi porta poi
anche ad avere un leggero mal di testa (durante il palming faccio
sempre attenzione a non toccare o schiacciare gli occhi) e questa
sensazione dura anche per diverse ore. Mi potete dare qualche
consiglio?

Anche un leggero mal di testa dovuto alla visione è normale. PIuttosto cerca di capire se fare palming ti causa della tensione- non è raro neanche questo. In tal caso ,devi eliminarla.

>Appena iscritta al gruppo ho ricevuto Il metodo Bates in una
conchiglia e diverse tabelle di Snellen. Le ho subito stampate tutte
e ne ho attaccata una alla finestra. Ho letto che è molto
importante usare le tabelle ogni giorno, anche la lettura dei
caratteri piccolissimi ma non ho capito bene che tipo di esercizi
devo fare e come farli. Scusate, forse ne avrete già parlato, ma
anche qui avrei bisogno di qualche consiglio.

Per i caratteri piccolissimi, devi leggerli e basta (stampati quello che devi leggere cambiando la misura del carattere), il più lontano possibile dagli occhi finchè sono nitidi. Devi chiudere spesso gli occhi ed evitare di farlo se gli occhi si sentono stanchi. Questo vale per qualsiasi tipo di lettura...

>Per ora mi fermo qui, spero di riuscire ad impegnarmi con costanza (conoscendomi, alle volte mi perdo) anche perché non riesco a trovare molto appoggio nelle persone che conosco, anzi.....

Proprio per questo, e grazie al cielo, è nato Visus...

>Ancora un saluto a tutti voi di visus !!

Ciao
Paola

Group: Visus **Message:** 1432 **From:** nuovagenda@... **Date:** mar gen 28, 2003 10.40
Subject: Re: Miopia Alta

>Ehm, secondo me la chiave di tutti i problemi di rifrazione è la tensione indirizzata verso gli occhi... Ma all'atto pratico, conoscere le storie degli altri fa solo bene, più dati ci sono meglio è.
Sarebbe ora però che qualcuno si decidesse a raccogliere dei dati in modo sistematico.

Scusami se sono in disaccordo, credo che la tensione giochi un ruolo importantissimo ma credo anche che la miopia sia causata da un "cocktail" di motivi e abitudini e proprio per questo così difficile da risolvere, anche perchè il cocktail varia da individuo a individuo.

>[...] Poi disse che voleva rimettersi le sue belle stampelle, erano almeno 25 minuti che ne faceva a meno e per lui era già troppo. A nulla sono valse le mie proteste e tutte le altre considerazioni, lui voleva solo le sue lenti.

Credo sia normale, ci vuole tempo per abituarsi all'idea di farne a meno almeno in certe circostanze, e addirittura mesi o anni prima che si riesca ad uscire di casa senza... Io, per esempio, dentro casa sto il 50% del tempo senza lenti od occhiali. Leggo, cucino, lavo i piatti, bucato, telefonare, mettere in ordine, giocare con i bambini, sono tutte cose che si fanno tranquillamente.

>Io non sarei convinto che la tua miopia, -7, si possa solo arrestare. Devi solo trovare il modo migliore per sciogliere le tue tensioni. Dici che non fai molto palming, peccato, Bates diceva che era il metodo principale.

Anch'io credo che sia possibile migliorarla, penso solo che chi ha una miopia sotto le 3 diottrie sia più avantaggiato. Vorrei poter dedicare più tempo alle tecniche ma per ora è così... Comunque penso che una volta che hai il primo flash di visione nitida, si diventa dei Bates dipendenti, anche in modo latente...

>Hai mai fatto caso a come vedi le tue immagini mentali? Sono sfocate anch'esse ? Se sì, come penso, perchè non provi a immaginare o meglio a ricordare qualcosa di nitido e piccolo come una lettera esattamente come la vedi meglio? Sembra facile, posso assicurarti che non lo è.
Anche se si vede tutto il giorno con gli occhiali, la nostra mente non vede nitido, se non attraversole stampelle. E' proprio una questione di attaccamento. Fai caso ai tuoi sogni, le immagini sono sempre sfuocate.
Riuscire per pochi minuti alla volta a vedere con gli occhi della mente in modo nitido, senza sforzi sia chiaro, potrebbe smuovere qualcosa.

Grazie, ci lavorerò su (magari non domani) so anch'io che allenare la mente a vedere è la parte principale.

>[...]Nicolò

Salutoni
Paola

Group: Visus **Message:** 1433 **From:** viveg6 **Date:** mar gen 28, 2003 11.08
Subject: Ogg: Re: ciao a tutti

--- In Visus@y..., "Bruno Badiali" <bbadiali@l...> ha scritto:
.
.
.
> Ho risentito anche di alcuni effetti spiacevoli e non so se è
> normale. Un senso di giramento e di nausea (lieve) dopo il dondolio
> (forse non lo faccio correttamente?).
>
> Io questo fastidio non lo ho mai provato, ma ho la sensazione che
la cosa può
> migliorare se fai la respirazione profonda mentre fai il dondolio.
>
> Dopo il palming (che eseguo
> dopo il dondolio) invece mi è capitato di sentire fastidio agli
> occhi, o meglio, un fastidio nel muovere gli occhi che mi porta poi
> anche ad avere un leggero mal di testa
>
> E' un mal di testa che riesci a localizzare o solo un giramento di
testa?

Si, il mal di testa è localizzato, sulla fronte proprio appena
sopra
gli occhi

> Per il fastidio ai movimenti oculari puoi provare a tracciare il
segno
> dell'infinito con un dito seguendolo con gli occhi e con la testa
ferma,
> ripetendo dolcemente le parti di movimento dove senti maggiore la
resistenza
> degli occhi. (A me ha funzionato)

.

.
> Ti volevo chedere se hai smesso di usare gli occhiali o se hai
almeno ridotto il
> loro uso, è molto forte la tua miopia?

Ho cominciato a mettere gli occhiali circa sei anni fa. Poichè
subito
dopo iniziai a cercare informazioni sui problemi di vista e trovai un
libro su Bates dove lessi che era meglio non usare gli occhiali, mi
limitai fin da subito. Li usavo per guidare e per riuscire a leggere
lontano durante i corsi che frequentavo. La correzione non è alta,
è

di 0,75 e devo essere sincera... non sono più andata a farmi controllare la vista così ho sempre gli stessi. Però leggendo la
tabella di Snellen con gli occhiali arrivo alla nona riga(con un po di sforzo), quindi sono peggiorata.
Insomma non so se ho fatto bene o male, forse mi sono abituata troppo a stare senza occhiali .... mi spiego. Quando cammino per la strada o a casa, sempre senza occhiali, so che vedo sfuocato e mi rassegno così!

Grazie dei consigli. Viviana

Group: Visus **Message:** 1434 **From:** nsportaro **Date:** mar gen 28, 2003 11.31
Subject: Ogg: Re: Miopia Alta

> Scusami se sono in disaccordo...

per fortuna ognuno di noi ha le proprie idee, invece. Solo avendo tante idee diverse si riesce ad apprendere qualcosa; logicamente la tua idea ha lo stesso valore della mia e anch'io ogni tanto penso di non aver trovato la vera causa della mia miopia.

> Credo sia normale, ci vuole tempo per abituarsi all'idea di farne a meno almeno in certe circostanze, e addirittura mesi o anni prima che si riesca ad uscire di casa senza... Io, per esempio, dentro casa sto il 50% del tempo senza lenti od occhiali. Leggo, cucino, lavo i piatti, bucato, telefonare, mettere in ordine, giocare con i bambini, sono tutte cose che si fanno tranquillamente.

allora in questo sono stato fortunato; eliminando subito gli occhiali (certo,il mio grado di miopia non era poi così elevato), ho potuto fare progressi rapidamente. Ma vedi, quel che mi fa rabbia di questa storia è che il ragazzo in questione ha gli occhi veramente combinati male e avrebbe potuto migliorare il suo stato con un pò più di "apertura mentale". In fondo migliorare in 15 minuti la vista non è cosa di tutti i giorni, non credi?

> Anch'io credo che sia possibile migliorarla, penso solo che chi ha una miopia sotto le 3 diottrie sia più avantaggiato. Vorrei poter dedicare più tempo alle tecniche ma per ora è così... Comunque penso che una volta che hai il primo flash di visione nitida, si diventa dei Bates dipendenti, anche in modo latente...

ne hai già avuti?

> Grazie, ci lavorerò su (magari non domani) so anch'io che allenare la mente a vedere è la parte principale.

spero che tu ci riesca, come lo auguro a tutti.

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1435 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer gen 29, 2003 2.31
Subject: Re: Ogg: ciao a tutti

Il giorno 28-01-2003 16:51, eziomascarin, emascar@... ha scritto:

> --- In Visus@y..., "viveg6" <fravi@i...> ha scritto:
>> Ciao a tutti! Mi chiamo Viviana mi sono iscritta da poco a questo
>> gruppo ed è la prima volta che scrivo.
> ...
>> Ho risentito anche di alcuni effetti spiacevoli e non so se è
>> normale. Un senso di giramento e di nausea (lieve) dopo il dondolio
>> (forse non lo faccio correttamente?).
> ...
>
>
> Ciao Viviana.
> Potrebbe trattarsi anche solo di un po' di mal d'aria: prova un a
> dondolare più lentamente e a non sfocare ciò che hai di fronte!
> Potrebbe eventualmente esserti utile tenere sotto la lingua tre gocce
> di Scleranthus (fiori di Bach) al presentarsi dei sintomi.
>
> Ho invece io una domanda per la lista, forse un po' strana ma per me
> non banale :-)
> Mi capita (miope -2,75sx, -3,00dx; e astigmatismo) che durante i
> diversi esercizi di dondolio ciò che ho in primo piano si muove
> sempre nel verso opposto al mio spostamento, mentre ciò che è in
> secondo o terzo piano riesco a percepirlo, a comando, sia con uno
> spostamento opposto che concorde.
> Faccio un semplice esempio: guardando in giardino vedo un bell'albero
> e dietro ne intravedo un'altro. Dondolando, il primo albero si muove
> sempre in senso opposto al mio spostamento, mentre il secondo riesco
> a farlo dondolare, a comando, sia in senso concorde che opposto al
> primo.
> Io ripeto l'esercizio con entrambe le percezioni, perché mi pare di
> migliorare il controllo della mente, ma non vorrei sbagliarmi!
> Sapete dirmi qualcosa in merito?
> Ciao a tutti,
> Ezio

I movimenti sono relativi
Per cui il secondo albero SEMBRA muoversi in senso opposto rispetto al primo, e concorde rispetto al tuo movimento.
Quindi credo che tu sposti il punto di riferimento: se ci fosse un terzo albero e tu ne tenessi conto, il secondo non potrebbe muoversi in senso concorde: per fare questo dovresti "cancellare" la percezione del terzo e, consapevolmente o meno, prendere il primo come punto di riferimento.

In realtà TUTTI i movimento sono in senso opposto, ma a velocità relative molto diverse.

Per esempio: se sei in treno vedi dal finestrino dei pali che sfrecciano ad alta velocità in senso opposto, delle case (più lontane) che si muovono lentamente, sempre in senso opposto e delle colline che sembrano immobili o addiritura sembrano andare insieme al treno; in realtà anche queste ultime si muovono in senso contrario, ma molto lentamente ed è possible proiettare anche l'idea opposta .

Secondo me, l'obbiettivo del dondolio (all'aperto) è proprio quello di percepire i diversi piani in cui si muovono le cose e le diverse velocità relative; questo permette di migliorare la percezione della tridimensionalità dello spazio.

Se hai difficoltà a vedere cose più lontane puoi provare a fare le oscillazioni con i rasterbrille.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1436 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer gen 29, 2003 10.58
Subject: Re:Ogg: Re: ciao a tutti

--- In Visus@y..., "Bruno Badiali" <bbadiali> ha scritto:
.
.

> E' un mal di testa che riesci a localizzare o solo un giramento di testa?

Si, il mal di testa è localizzato, sulla fronte proprio appena sopra
gli occhi

A me quando è capitato di avere un mal di testa li ho notato che corrugavo le sopracciglia e la fronte nel tentativo di vedere meglio, in realtà non facevo altro che aumentare la tensione anche sui muscoli facciali, se fosse così anche per te cerca di mantenere i muscoli facciali rilassati o almeno non cronicamente tesi e il mal di testa ti dovrebbe passare.

>
.

.
> Ti volevo chedere se hai smesso di usare gli occhiali o se hai almeno ridotto il
> loro uso, è molto forte la tua miopia?

Ho cominciato a mettere gli occhiali circa sei anni fa. Poichè subito
dopo iniziai a cercare informazioni sui problemi di vista e trovai un libro su Bates dove lessi che era meglio non usare gli occhiali, mi limitai fin da subito. Li usavo per guidare e per riuscire a leggere lontano durante i corsi che frequentavo. La correzione non è alta, è
di 0,75 e devo essere sincera... non sono più andata a farmi controllare la vista così ho sempre gli stessi. Però leggendo la
tabella di Snellen con gli occhiali arrivo alla nona riga(con un po

di sforzo), quindi sono peggiorata.

Spero che non ti sforzi - ma piuttosto come ha insegnato Bates -
ti avvicini alla tabella il tanto per vedere bene la lettera, la memorizzi e
tornata lontano immagini di vederla bene.

Insomma non so se ho fatto bene o male, forse mi sono abituata troppo
a stare senza occhiali .... mi spiego. Quando cammino per la strada o
a casa, sempre senza occhiali, so che vedo sfuocato e mi rassegno
così!

Secondo me fai bene, ne è la riprova il fatto che hai sempre mantenuto la
stessa correzione mentre chi usa gli occhiali in maniera costante è sempre
soggetto a vari peggiormanti.

Grazie dei consigli. Viviana

Ciao,

Bruno Badiali
mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1437 **From:** emascar@... **Date:** mer gen 29, 2003 3.20
Subject: Pranoterapia

>-- Messaggio originale --
>To: <Visus@yahoogroups.com>
>From: maurizio cagnoli <postmaster@...>
>Date: Wed, 29 Jan 2003 09:31:22 +0800
>
>Secondo me, l'obbiettivo del dondolio (all'aperto) è proprio quello di
>percepire i diversi piani in cui si muovono le cose e le diverse velocità

> relative; questo permette di migliorare la percezione della tridimensionalità
dello spazio.
>
>Se hai difficoltà a vedere cose più lontane puoi provare a fare le oscillazioni
con i rasterbrille.
>
>Ciao
>Maurizio Cagnoli

Grazie infinite della spiegazione e del consiglio (anche se non amo i rasterbrille)!
Conosco l'approccio di Bates, solo da un mese. Ho letto il Suo libro e sto
già usando solo saltuariamente gli occhiali anche se con grande beneficio
psicologico più che visivo (per ora!).
Spesso, non potendo riconoscere il volto delle persone, riscopro infatti
le voci, i gesti, il portamento, la sensualità .... Altrettanto per l'ambiente,
gli spazi ed i colori che mi circondano!
Insomma, questa fase "transitoria" è stimolante sotto molti punti di vista
a tal punto che adesso il mio obiettivo principale è reimparare a "sentire
completamente" il mio corpo: troppo spesso "guardo" una mia mano, una gamba,

un piede, ma non mi sento lì !
Sentendomi potrei forse meglio adeguarmi e migliorarmi!
Ecco perché preferisco parlare di approccio e non di metodo di Bates: fissati i principi ognuno dovrebbe scoprire il "proprio metodo".
Non è semplice, ma è possibile!
...
Un aiuto esterno alcune volte è però utile: qualcuno ha esperienza nello stimolare il rilassamento con la pranoterapia?
Ezio

Group: Visus **Message:** 1438 **From:** caterina.polini **Date:** mer gen 29, 2003 9.25
Subject: R: Pranoterapia

Io ti consiglierei un corso di yoga,
in questa disciplina si mette in pratica l'essere qui e ora.
Yoga significa unire, unione tra mente corpo e spirito innanzi tutto, segue poi il senso di unione con il tutto (ma meglio fare un passo alla volta)!
Durante una seduta classica di yoga si eseguono posizioni statiche o movimenti lenti, con la mente concentrata sul respiro (lento e profondo), si fanno esercizi di respirazione (si reimpara a respirare correttamente), il che ci dà più energia e salute, infine si conclude generalmente con rilassamenti guidati, che alle volte conducono ad uno stato di sonno vigile, molto rilassante.....
Praticamente quasi tutti i libri di riabilitazione visiva propongono esercizi di yoga, le oscillazioni, il palming, il bilking, il sunning fanno parte delle antiche pratiche di yoga anche se con nomi diversi.....
Lo yoga lavora con il prana (nome sanscrito....) nella pranoterapia c'è il terapista che dona il prana attraverso le sue mani al paziente, lo yoga invece è un'auto-terapia: si impara ad assorbire questa energia universale dall'aria che respiriamo, dal cibo che mangiamo..... durante le posizioni (asanas) si fa penetrare il prana in tutto il corpo, negli organi interni, sciogliendo blocchi muscolari ed energetici..... dopo una seduta di yoga la fotografia dell'aurea può evidenziare un aumento del prana del palmo della mano.....
Caterina

----- Original Message -----
From: <emascar@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Wednesday, January 29, 2003 3:20 PM
Subject: [Visus] Pranoterapia

Group: Visus **Message:** 1439 **From:** nuovagenda@... **Date:** ven gen 31, 2003 9.56
Subject: Stare senza occhiali (Era: Pranoterapia)

>-- Messaggio originale --
>Grazie infinite della spiegazione e del consiglio (anche se non amo i rasterbrille)!
Conosco l'approccio di Bates, solo da un mese. Ho letto il Suo libro e sto già usando solo saltuariamente gli occhiali anche se con grande beneficio psicologico più che visivo (per ora!).
Spesso, non potendo riconoscere il volto delle persone, riscopro infatti le voci, i gesti, il portamento, la sensualità .... Altrettanto per l'ambiente, gli spazi ed i colori che mi circondano!
Insomma, questa fase "transitoria" è stimolante sotto molti punti di vista a tal punto che adesso il mio obiettivo principale è reimparare a "sentire completamente" il mio corpo: troppo spesso "guardo" una mia mano, una gamba,

un piede, ma non mi sento lì !
Sentendomi potrei forse meglio adeguarmi e migliorarmi!
Ecco perché preferisco parlare di approccio e non di metodo di Bates: fissati
i principi ognuno dovrebbe scoprire il "proprio metodo".
Non è semplice, ma è possibile!
...

Avrai notato anche che i colori e le dimensioni hanno tutta un'altra valenza, sono VIVI. Senza occhiali si riesce a capire finalmente che i colori hanno "lunghezze d'onda diverse", sembra quasi di percepire queste onde energetiche con le nostre antennine (retina).
E comunque, in certi ambienti, non riuscire a riconoscere le persone a distanza è una cosa normalissima, ricordo bene alcune amiche di mia mamma dicendo: "Ah, sei tu, cawa, non ti avevo wiconosciuto! sai, ci vedo poco..." ;-D

Un aiuto esterno alcune volte è però utile: qualcuno ha esperienza nello
stimolare il rilassamento con la pranoterapia?
Ezio

Sorry, per questo ti risponderà qualcun'altro.

Ciao e buoni giorni della merla a tutti.
Paola

Group: Visus **Message:** 1440 **From:** caterina.polini **Date:** ven gen 31, 2003 10.19
Subject: R: Pranoterapia

Avevo già risposto a questa mail, ma mi sono resa conto che ho esperienze di pranoterapia sugli occhi di mia figlia..... mi ero centrata sullo yoga per il fatto del non sentirsi dentro il proprio corpo e lo yoga aiuta appunto in questo senso.....oltre a donare un senso di rilassamento notevole che può prolungarsi pian piano su tutta la giornata.....

<.....il mio obiettivo principale è reimparare a "sentire
completamente" il mio corpo: troppo spesso "guardo" una mia mano, una gamba,
un piede, ma non mi sento lì !
Sentendomi potrei forse meglio adeguarmi e migliorarmi!>

Tornando invece alla pranoterapia, più specificatamente per gli occhi, io portai Alice da una pranoterapeuta in Emilia Romagna, abbastanza conosciuta come guaritrice, è apparsa varie volte in TV, hanno scritto anche un libro su di lei alle Edizioni Mediterranè, è una donna molto semplice, si chiama Rita Cutolo, accetta solo offerte di max 5 euro, non è nemmeno simpatica, anche se la mia piccola l'adorava, è particolarmente dotata per gli occhi, ho conosciuto persone che hanno risolto molti problemi di vista, dalla cataratta a forte miopie..... con questo non dico che sarebbe da sostituire al metodo Bates che invece è fondamentale perchè si agisce in prima persona, si prende in mano la situazione, ma può essere un valido aiuto esterno.....
...
<Un aiuto esterno alcune volte è però utile: qualcuno ha esperienza nello
stimolare il rilassamento con la pranoterapia?
Ezio >

Caterina

Group: Visus **Message:** 1441 **From:** emascar@... **Date:** ven gen 31, 2003 7.33
Subject: RE: Digest Number 425

> A Paola per la nota sui colori e le dimensioni. <
In effetti i colori sono di un ... naturale, che avevo quasi dimenticato
e che colpiscono la mente in maniera direi "drammatica" per l'intensità
benefica degli effetti sulla mente e sul corpo!
Ma per quanti anni mi sono privato di questa particolare forma di ... cromoterapia!?

Per quanto riguarda le dimensioni invece la mia mente non ha notato, ovvero,
non ha fatto attenzione alle diversità! La cosa inversa invece mi aveva
traumatizzato a 14 anni quando, indossati gli occhiali per la prima volta,
tutto mi apparve estremamente più piccolo o più lontano a tal punto da dover
rallentare il passo e guardare attentamente a terra e tastare con i piedi
la strada per paura di inciampare e tale da non riconoscere neanche le monete
per il pagamento del biglietto dell'autobus. E questo fino a quando non
mi sono abituato! 8-(

> Grazie a Caterina per l'informazione sulla pranoterapeuta! <
... Ho però appena cancellato una lunga nota sulle possibili azioni "dirompenti"
di pranoterapia e affini (a cui devo personalmente molto!). Ho cancellato
tutto perché il mondo è pieno di cialtroni, affabulatori e venditori di
fumo a cui troppe persone si affidano.
Meglio l'autoguarigione: è più sicura e ci rieduca non solo la vista!
Per cui non parlerò più di aiutì esterni; se di aiuto esterno vogliamo proprio
parlare, cerchiamoci un amico che ci dia una pacca sulle spalle! ... Non
è forse anche questa la funzione della mail list?
Ezio

Group: Visus **Message:** 1442 **From:** Fabrizio **Date:** mer feb 05, 2003 7.27
Subject: Allattamento e miopia.

Salve,

si sente spesso dire che l'allattamento materno puù aggravare la miopia
e non so come la scienza ufficiale riesca a spiegarlo.

Forse ha più senso dire che sono gli aspetti mentali della visione che
in un periodo delicato della vita di una donna portano a una vista
peggiore che poi, aumentando la gradazione delle lenti, si adegua a un
livello più elevato.

Gradirei sentire opinioni in merito.

Ciao, Fabrizio.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1443 **From:** Fabrizio **Date:** mer feb 05, 2003 7.27
Subject: Monitor

Ciao a tutti.

Volevo chiedere a chi partecipa alla lista se i monitor a cristalli liquidi stanchino meno la vista di quelli normali, o è solo questione di come lo si usa.

Grazie a chi vorrà esprimere la sua impressione.

Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1444 **From:** stefano caldiron **Date:** gio feb 06, 2003 8.23
Subject: Re: Allattamento e miopia.

ahimè, in un fisico moderatamente debilitato, con carenze di vitamine, sali e oligoelementi, quale oggi è la norma, più altri fattori di stress, è del tutto plausibile.

saluti gluck

----- Original Message -----
From: "Fabrizio" <leonidaf@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Wednesday, February 05, 2003 7:27 PM
Subject: [Visus] Allattamento e miopia.

Salve,

si sente spesso dire che l'allattamento materno puù aggravare la miopia e non so come la scienza ufficiale riesca a spiegarlo.

Forse ha più senso dire che sono gli aspetti mentali della visione che in un periodo delicato della vita di una donna portano a una vista peggiore che poi, aumentando la gradazione delle lenti, si adegua a un livello più elevato.

Gradirei sentire opinioni in merito.

Ciao, Fabrizio.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1445 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio feb 06, 2003 3.53
Subject: Re: Allattamento e miopia.

Il giorno 6-02-2003 15:23, stefano caldiron, scf@... ha scritto:

> ahimè, in un fisico moderatamente debilitato, con carenze di vitamine, sali
> e oligoelementi, quale oggi è la norma, più altri fattori di stress, è del
> tutto plausibile.
> saluti gluck
> ----- Original Message -----
> From: "Fabrizio" <leonidaf@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Wednesday, February 05, 2003 7:27 PM
> Subject: [Visus] Allattamento e miopia.
> Salve,
> si sente spesso dire che l'allattamento materno puù aggravare la miopia
> e non so come la scienza ufficiale riesca a spiegarlo.
> Forse ha più senso dire che sono gli aspetti mentali della visione che
> in un periodo delicato della vita di una donna portano a una vista
> peggiore che poi, aumentando la gradazione delle lenti, si adegua a un
> livello più elevato.

Due considerazioni

1) Se è vero che l'aggravamento della miopia è spesso correlato alla sensazione di "non essere all'altezza" rispetto a quello che si fa (e io credo ceh questo sia un punto importante), allora è probabile ceh per una donna avere un bambino e poi crescerlo sia un momento in cui è facile sentirsi inadeguata, e quindi "sotto esame".

2) Gravidanza e allattamento sono di per se momenti in cui c'è una serie di fragilità e squilibri, particolarmente a livello ormonale. Che questo costituisca un terreno fertile per "adattamenti" quali la miopia è un po' confermato dal fatto che queste cose tendono a colpire più duramente anche in altri periodi di scompenso ormonale, quali la pubertà.
Comunque molti optometristi e oculisti per fortuna consigliano di non aumentare la gradazione delle lenti, perchè è probabile che in seguito la vista recuperi (meno male!)

3) Naturalmente non ha senso dire stupidaggini come "meglio NON allattare al seno, così non si peggiora la miopia". Questo probabilmente creerebbe uno squilibrio fisico ed emozionale negativo per la mamma e SICURAMENTE danneggerebbe tutto l'equilibrio del bimbo. Molti , tra cui Navarro sostengon che la predisposizione alla miopia nasca proprio con un disturbo dell'allattamento: se cioé il bimbo non viene contemporaneamente "nutrito" da latte, calore, contatto e vista degli occhi della mamma, la sua energia globale tenderà a contrarsi invece di espandersi fiduciosamente.
Anche la vista tenderà a "ritrarsi" = miopia.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1446 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio feb 06, 2003 4.15
Subject: mi arrivano i messaggi tutti doppi

Eh si, anche a voi?
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1447 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** gio feb 06, 2003 12.36
Subject: R: mi arrivano i messaggi tutti doppi

A me no.
Ma ancora più strano non mi è arrivata la domanda a questa risposta!
Che ci vogliamo fare, i gruppi di Yahoo sono fatti così...
Ciao
-----Messaggio Originale-----
Da: "maurizio cagnoli" <postmaster@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: giovedì 6 febbraio 2003 4.15
Oggetto: [Visus] mi arrivano i messaggi tutti doppi

Eh si, anche a voi?
--
Maurizio Cagnoli

via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1448 **From:** Nikita Strada **Date:** gio feb 06, 2003 5.42
Subject: effetti collaterali

buona vista a tutti,

questo è il mio primo intervento in assoluto in una newsgroup!
comunque sia, voglio condividere una mia esperienza nella pratica del metodo bates (purtroppo saltuaria) o per meglio dire nella sperimentazione di approcci personali nel processo di recupero della vista.

ebbene, se le condizioni me lo permettono ogni tanto eseguo questo tipo di esercizio:
normalmente in un contesto naturale e non affollato dove lo sguardo può spaziare liberamente, copro il mio occhio dominante (sx -2,50) e lascio che quello destro (-4,50) assolva alla sua funzione, cercando chiaramente di lasciarmi andare e rimanere passivo nei confronti dei raggi luminosi che sollecitano retina e nervo ottico, questo per un tempo variabile da 5 fino a 10 minuti, cioè fino a quando non comincio ad avvertire una sensazione di stanchezza. eseguo questo esercizio passeggiando liberamente, ma non necessariamente: il fatto è che mi annoio di meno che a stare fermo.
ho provato a farlo in casa, ma mi sembra che le condizioni di luce meno favorevoli riducano l'efficacia dell'esercizio. talvolta lo faccio anche davanti alla tv (dipende dai programmi).

se riesco a fare silenzio nella mente e arrestare il flusso di pensieri "parassiti" abbandonandomi alla visione (ma credo che ci sia reciprocità nel processo), gli effetti immediati sono sorprendenti: una nitidezza delle immagini impensabile, anche se contemporaneamente avvengono le seguenti cose:
- i contorni rimangono sdoppiati, presumo a causa del mio astigmatismo;
- le prime volte è come se fosse leggermente "più buio";
- infine, mi sembra sempre all'inizio di percepire il mondo circostante "un po' più piccolo/più lontano".
gli effetti a lungo andare che ho riscontrato sono diversi, che posso riassumere in una maggiore consapevolezza dell'occhio più debole.

scendendo nel dettaglio, ho osservato che:
mi rendo conto della maggiore sensibilità alla luce dell'occhio dx rispetto all'altro, ciò mi ha permesso di eseguire i bagni di sole con più correttezza, nel senso che prima in qualche modo avevo comunque la tendenza a irrigidire e chiudermi alla percezione della luce nel dx, ora faccio più attenzione e mi accorgo della differenza. situazione analoga per quanto riguarda il palming.

nella vita di ogni giorno il risveglio dallo stato di intorpidimento avviene spontaneamente, quando ciò succede ne consegue una migliore visione stereoscopica il senso di profondità e del movimento sono molto accentuati.

a mio avviso, oltre a quelle citate le conseguenze vanno oltre: alla fine anche la mia pratica dello yoga ha beneficiato di questa nuova percezione, cioè mi accorgo molto meglio degli squilibri e asimmetrie tra parte destra e sinistra del mio corpo, che si concretizzano appunto in rigidità e contrazioni individuabili in punti ben precisi, a partire proprio dall'occhio. comunque la pratica assidua di questa disciplina (se sono bravo e non mi lascio vincere dalla pigrizia, eterna nemica) innesca un circolo virtuoso in questo processo di consapevolezza.
è interessante notare a questo proposito che un paio di anni fa mi sottoposi a qualche seduta di massaggio shatsu, il massaggiatore mi disse che la parte destra del mio corpo era molto più contratta. a questo punto si potrebbe innescare un'analisi approfondita, ma rischio di non finire più...

per concludere, voglio sottolineare che quando copro l'occhio sinistro faccio in modo di non lasciar filtrare neanche un raggio di luce e sopratutto di farlo rimanere chiuso senza sforzo alcuno da parte dei muscoli della palpebra. ciò è possibile facendo un palming a metà, ma in questo modo mi costringo ad una postura e a lungo andare si avverte la stanchezza. allora uso una fascia o bandana messa di traverso e riempio la spazio tra tessuto e palpebra con un fazzoletto piegato nello spessore giusto (non mi sono mai premurato di cercare un paraocchio, stile moshe dayan o corsaro nero, tanto per intenderci).

ecco questo è quanto. spero di essere riuscito a fornire a qualcuno degli spunti.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1449 **From:** olent.it **Date:** gio feb 06, 2003 7.46
Subject: Re: Allattamento e miopia.

Leggende metropolitane ITALIANE

Salvo casi di miopia elevatissima (piu' di 12/15 diottrie) e con fundus retinico compromesso, l'allattamento piu' essere fatto senza remore.
Io ho piu' di 15.000 pazienti e non ho mai avuto un calo di visus da una miope dopo / durante l'allattamento, a meno che non si fosse gia' in progressione miopica.
Impedire l'allattamento di un figlio per una normale miopia e' una leggenda metropolitana che sussiste solo in ITALIA e che molti hanno interesse a non smentire....
Provate ad andare USA e fare una domanda simile ad un oculista!?!? vi guardera' stupiti ed increduli....
Durante la gravidanza e dopo molte mamme vengono da me in studio lamentando un calo visivo. Questo e' solo un calo dell'efficienza visiva dato dall'ansia del momento e si risolve spontaneamente dopo qualche mese.
Naturalmente non bisogna assecondare la mamma aumentandole la miopia, perche' in cesto caso poi non si riesce quasi mai a tornare alle lenti precedenti..
Dr Riccardo OLENT
C.so Vinzaglio 26 10121 TORINO Italy
Tel. (+39) 011 5611 030 / 011 5419 09
Fax. (+39) 178 2285 638
www.olent.it E-mail: riccardo@...

> Subject: [Visus] Allattamento e miopia.
>
>
> Salve,
>
> si sente spesso dire che l'allattamento materno puù aggravare la miopia
> e non so come la scienza ufficiale riesca a spiegarlo.
>
> Forse ha più senso dire che sono gli aspetti mentali della visione che
> in un periodo delicato della vita di una donna portano a una vista
> peggiore che poi, aumentando la gradazione delle lenti, si adegua a un
> livello più elevato.
>
>
>
> Gradirei sentire opinioni in merito.
>
>
>
> Ciao, Fabrizio.
>
>
>
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>

>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1450 **From:** nuovagenda@... **Date:** ven feb 07, 2003 11.29
Subject: Re: Allattamento e miopia/leggende

Il mio avvicinamento al metodo Bates e affini lo devo all'allattamento. Beh, non proprio così, ma vi racconto che mentre aspettavo mia figlia andai a fare una visita oculistica, di "controllo" perchè mi era stato consigliato di andare dall'oculista e dentista durante la gravidanza. Premetto che erano più di 10 anni che non andavo ad un controllo, non ne sentivo la mancanza. Appena ho detto questa cosa al dottore mi ha dato dell'irresponsabile perchè, insomma, la pressione, il fondo dell'occhio, etc. In questo senso aveva ragione. Alla fine della visita mi ha vietato l'uso delle lenti durante la gravidanza, dicendo che finchè non avrei finito di allattare (poco, mi raccomando, disse) non potevo farmele rifare, perchè comunque sicuramente sarebbe aumentata la miopia. Dopo la nascita della bambina la combinazione di occhiali e mancanza di sonno è stata tremenda. NOn so se anche l'allattamento c'entra, ma avevo gli occhi che sembrava mi uscissero dalle orbite da quanto erano stanchi e sopratutto secchi. Allora ho iniziato con le gocce, etc ma peggioravano soltanto la situazione. Quindi ricordai un ritaglio di giornale dove parlava di esercizi oculari e di Bates. Comprai il libro ed il resto è storia...
Comunque, la miopia non è aumentata.

Paola

ps- Off topic ma vi racconto che un'altra leggenda metropolitana italiana è quella di portare d'estate i bambini in spiaggia soltanto dalle 8 di mattina fino alle 10, e poi dopo le 5 di pomeriggio. NOn ho la carnagione da svedese, ma comunque... da bambina non esistevano le creme, blocchi solari, Paba ed altro, soltanto l'olio di cocco per abbronzarsi di più. Ci portavano in vacanza al mare e dovevamo fare il bagno con la maglietta e in teoria tenere il più possibile il capellino; stavamo in acqua (con maglietta) dalle 10 di mattina fino alle 6 di pomeriggio, con pausa pranzo di 1 ore 3/4 (15 minuti per mangiare e 1,30 ore per la digestione) non necessariamente sotto l'ombrellone. ;-)

> Riccardo Olent ha scritto:
>Leggende metropolitane ITALIANE

Salvo casi di miopia elevatissima (piu' di 12/15 diottrie) e con fundus retinico compromesso, l'allattamento piu' essere fatto senza remore.
Io ho piu' di 15.000 pazienti e non ho mai avuto un calo di visus da una miope dopo / durante l'allattamento, a meno che

non si fosse gia' in progressione miopica.
Impedire l'allattamento di un figlio per una normale miopia e' una leggenda metropolitana che sussiste solo in ITALIA e che molti hanno interesse a non smentire....
Provate ad andare USA e fare una domanda simile ad un oculista!?!? vi guardera' stupiti ed increduli....
Durante la gravidanza e dopo molte mamme vengono da me in studio lamentando un calo visivo. Questo e' solo un calo dell'efficienza visiva dato dall'ansia del momento e si risolve spontaneamente dopo qualche mese.
Naturalmente non bisogna assecondare la mamma aumentandole la miopia, perche' in cesto caso poi non si riesce quasi mai a tornare alle lenti precedenti..
Dr Riccardo OLENT
C.so Vinzaglio 26 10121 TORINO Italy
Tel. (+39) 011 5611 030 / 011 5419 09
Fax. (+39) 178 2285 638
www.olent.it E-mail: riccardo@...

> Subject: [Visus] Allattamento e miopia.
>
> Salve,
>
> si sente spesso dire che l'allattamento materno può aggravare la miopia
> e non so come la scienza ufficiale riesca a spiegarlo.
>
> Forse ha più senso dire che sono gli aspetti mentali della visione che
> in un periodo delicato della vita di una donna portano a una vista
> peggiore che poi, aumentando la gradazione delle lenti, si adegua a un
> livello più elevato.
>
>
> Gradirei sentire opinioni in merito.
>
> Ciao, Fabrizio.

Group: Visus **Message:** 1451 **From:** Giuliana Cupi **Date:** dom feb 09, 2003 12.37
Subject: I: ARCHIVI 23 - Appello promosso dall''Associazione Cannabis Terapeutica

-----Messaggio originale-----
Da: Lista Archivi 23 <archivi23@...>
A: Lista Archivi 23 <remigio.pegoraro@...>
Data: domenica 9 febbraio 2003 1.42
Oggetto: ARCHIVI 23 - Appello promosso dall'Associazione Cannabis Terapeutica

==========
ARCHIVI 23 - http://www.unipd.it/ammi/archivio/lista.htm
==========
ATTENZIONE:
Si chiede, se possibile, di rispondere
direttamente alla lista (mailto:archivi23@...)
e non direttamente a chi invia il messaggio.
In questo modo le informazioni circolano meglio!
****

From: CERIONI ISABELLA <CERIONI.ISABELLA@...>
Date: Thu, 6 Feb 2003 16:23:05 +0100

Scusatemi se vi inoltro questo messaggio, ma la bambina di cui si parla io la conosco e lei mi conosce.
Fino a non tanto tempo fa camminava, parlava (poco! ma parlava), giocava, mangiava da sola, comunicava con gli altri.
I farmaci tradizionali la intontiscono e non è più autosufficiente; sta su una sedia a rotelle, ti guarda, capisce, ma non può comunicare.
Io credo che sia giusto offrirle una chance di una vita più normale.
ciao a tutti, Isabella Cerioni

----- Original Message -----
From: "Aurelio Guastella e Stefania Vita" <aureliog@...>
Sent: Wednesday, February 05, 2003 6:35 PM
Subject: Appello

Inviamo questo messaggio alle persone che conosciamo direttamente e che riteniamo possano aiutarci.
Nostra figlia è affetta fin dalla nascita da una sindrome rara. Negli ultimi due anni questa sindrome ha indotto anche una patologia epilettica che risulta
farmaco-resistente.
Le svariate terapie instaurate finora non hanno dato risultati soddisfacenti.
Da ottobre 2002, su indicazione del neuropsichiatra che segue la bambina, abbiamo iniziato, in base ad un protocollo specifico approvato dal Ministero della Salute, a sperimentare un farmaco a base di Cannabis.
Le proprietà anticonvulsivanti dei derivati della Cannabis sono testimoniate da alcuni studi scientifici nonché da esperienze aneddotiche di malati di epilessia che documentano, in seguito alla assunzione di cannabinoidi, una riduzione delle crisi e del fabbisogno di farmaci. I farmaci tradizionali hanno, a lungo termine, effetti collaterali molto rilevanti.
L'introduzione di un nuovo farmaco nella cura dell'epilessia è caratterizzata
da tempi lunghi, dovuti tra l'altro alle incertezze connesse al rapporto dose/risposta, ma i risultati finora ottenuti sono comunque promettenti; il numero di crisi giornaliere è diminuito e la bambina ha riacquistato alcune abilità che aveva perduto(come camminare, mangiare da sola).
Malgrado l'accordo ministeriale, l'approvvigionamento del farmaco è problematico
e incerto nel tempo, fattori che rendono aleatoria la prosecuzione della cura. Inoltre il costo del farmaco è a totale carico nostro e, alla posologia
attuale, si aggira intorno ai 300 euro mensili.
In alcuni Paesi (USA, Canada ,Gran Bretagna, Germania, Olanda) farmaci a base di cannabinoidi sono già registrati nella Farmacopea Ufficiale per il trattamento della nausea nei pazienti sottoposti a chemioterapia e per la stimolazione dell'appetito nei pazienti affetti da AIDS. In molti Paesi sono in corso studi clinici per saggiare l'efficacia di queste sostanze nel trattamento di svariate patologie.
In Italia,le proposte per la regolamentazione della sperimentazione e

dell'uso
terapeutico dei derivati della Cannabis sono da tempo in attesa di essere discusse dal Parlamento.
Con questa e-mail vi preghiamo di aderire all'appello promosso dall'Associazione
Cannabis Terapeutica che chiede al Presidente della Camera e ai Deputati della Commissione Affari Sociali il sollecito inserimento delle proposte di legge per la regolamentazione degli usi terapeutici dei derivati della Cannabis nel calendario dei lavori della XII Commissione.
È possibile sottoscrivere l'appello al Presidente della Camera e ai Deputati della Commissione Affari Sociali collegandosi al sito:
http://www.medicalcannabis.it/appello_pdl/
La raccolta di firme continuerà sino a quando la proposta di legge non sarà messa in discussione.
Sino ad allora vi chiediamo di aiutarci a diffondere l'iniziativa.
Vi ringraziamo
Aurelio Guastella e Stefania Vita

Group: Visus **Message:** 1452 **From:** Fabrizio **Date:** mer feb 12, 2003 7.36
Subject: IN edicola

È da un po' di tempo che Mauro Teodori non interviene e spero che dopo questa mia mail si faccia vivo.

Lui si è sempre battuto per la lettura dei microcaratteri asserendo (ed è verissimo) che sviluppano la centralizzazione.

La novità è che due case editrici hanno immesso sul mercato le versioni in miniatura di grandi opere della letteratura come ad esempio "i promessi sposi" e il carattere utilizzato pur non essendo piccolissimo è comunque molto inferiore ai testi tradizionali.

Per chi è interessato domani esce il secondo numero.

Ciao e buona microlettura. Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1453 **From:** Ferdinando Di Cesare **Date:** mer feb 12, 2003 9.39
Subject: Re: IN edicola

Il giorno 12-02-2003 19:36, Fabrizio, leonidaf@... ha scritto:

CIAO... SONO UN ISCRITTO "IN SONNO"... VI LEGGO...

MI INTERESSA QUESTA COSA... PUOI DARMI MAGGIORI INDICAZIONI? DI CHE EDITORE PARLI... SI TROVA TUTTO REGOLARMENTE ALL'EDICOLA ALL'ANGOLO?
...A PRESTO, FERDINANDO.

> È da un po' di tempo che Mauro Teodori non interviene e spero che dopo
> questa mia mail si faccia vivo.
>
>
>
> Lui si è sempre battuto per la lettura dei microcaratteri asserendo (ed
> è verissimo) che sviluppano la centralizzazione.
>
> La novità è che due case editrici hanno immesso sul mercato le versioni
> in miniatura di grandi opere della letteratura come ad esempio "i
> promessi sposi" e il carattere utilizzato pur non essendo piccolissimo è
> comunque molto inferiore ai testi tradizionali.
>
> Per chi è interessato domani esce il secondo numero.
>
>
>
> Ciao e buona microlettura. Fabrizio
>
>
>
>
>
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs..yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1454 **From:** Fabrizio **Date:** gio feb 13, 2003 7.43
Subject: R: IN edicola

Una delle due raccolte è edita dalla Peruzzo e contiene nella prima uscita "il ritratto di Dorian Gray" e "i promesssi sposi" mentre anche la De Agostani ha fatto una cosa del genere:
Se chiedi all'edicolante ti saprà dire. Ciao Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: Ferdinando Di Cesare [mailto:ferdice@...]
Inviato: mercoledì 12 febbraio 2003 21.39
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: [Visus] IN edicola

Il giorno 12-02-2003 19:36, Fabrizio, leonidaf@... ha scritto:

CIAO... SONO UN ISCRITTO "IN SONNO"... VI LEGGO...
MI INTERESSA QUESTA COSA... PUOI DARMI MAGGIORI INDICAZIONI? DI CHE EDITORE
PARLI... SI TROVA TUTTO REGOLARMENTE ALL'EDICOLA ALL'ANGOLO?
...A PRESTO, FERDINANDO.

Group: Visus **Message:** 1455 **From:** annif@... **Date:** ven feb 14, 2003 9.45
Subject: consigli

ciao a tutti,
per un po di tempo sto a torino cosi sono andato dall'ottica fulcheri dove fanno visual training con accomotrac. ho fatto la prima seduta. la responsabile delle sedute mi ha detto che sono necessarie dalle 10 a 15 sedute (62 ? ciascuna)ma credo di farne solamente 3 o 4 perche vorrei cercare di sbloccare qualcosa in me, visto che non ho mai avuto flash facendo gli esercizi di bates (prob perche sono discontinuo e no mi applico abbastanza oppure sbaglio qualcosa).
solo con una seduta non credo che si possa dire se ho avuto benefici o meno ma quello che mi ha lasciato perplesso e che mi è stato detto che a casa dovrei fare solamente il seguente esercizio:
guardare una lettera a una certa distanza - chiudere gli occhi - ricordarmi il suono che ho sentito durante la seduta - aprire gli occhi e guardare la lettera. non vi sembra che questo possa creare tensione (nel ricordare il suono). ma ...
secondo voi questo procedimento è una cosa seria?

ciao franco

_____
Tiscali ADSL parte da 6,1 euro al mese e in più
l'attivazione e il primo mese sono GRATIS!
Vai all'offerta, oppure scopri di che ADSL sei con il test on line.
http://point.tiscali.it/adsl

Group: Visus **Message:** 1456 **From:** stefano caldiron **Date:** ven feb 14, 2003 10.27
Subject: Re: consigli

Mi ricorda i grandi decantati programmi su pc per imparare la musica con un programma che te la scrive e te la legge.

Può servire come curiosità e stimolo per le prime volte, poi è un impedimento, perché devi affrontare tu e imparare tu la lettura e la

scrittura musicale.

Ricordare il suono ? mi sembra un passaggio in più: Perché devo ricordare il suono che uno ha messo su una macchina, per vederci ?

Può servire, insomma, cercherò di spiegarmi bene, per SCOPRIRE un meccanismo che esiste, anche se atrofizzato o dimenticato; sarebbe invece deleterio SOSTITUIRE il suddetto meccanismo con un altro.

L'importante per ognuno di noi che cerca di migliorare la visione, è scoprire e capire con la propria esperienza: non serve imparare, serve scoprire in prima persona, fare un'esperienza REALE.

Per farla, ci possono essere vari modi, ci può andare bene al primo tentativo o dopo migliaia, e magari quando non ci pensiamo più (succede tante volte: l'inconscio lavora sempre).

Ma non si può sostituire questa scoperta con nient'altro.

Spero di essere stato chiaro, saluti a tutti stefano cereales costina gluck oltretomba stelvio.

----- Original Message -----
From: <annif@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Friday, February 14, 2003 9:45 AM
Subject: [Visus] consigli

ciao a tutti,
per un po di tempo sto a torino cosi sono andato dall'ottica fulcheri dove fanno visual training con accomotrac. ho fatto la prima seduta. la responsabile
delle sedute mi ha detto che sono necessarie dalle 10 a 15 sedute (62 ? ciascuna)ma credo di farne solamente 3 o 4 perche vorrei cercare di sbloccare
qualcosa in me, visto che non ho mai avuto flash facendo gli esercizi di bates (prob perche sono discontinuo e no mi applico abbastanza oppure sbaglio
qualcosa).
solo con una seduta non credo che si possa dire se ho avuto benefici o meno ma quello che mi ha lasciato perplesso e che mi è stato detto che a casa dovrei fare solamente il seguente esercizio:

guardare una lettera a una certa distanza - chiudere gli occhi - ricordarmi
il suono che ho sentito durante la seduta - aprire gli occhi e guardare
la lettera. non vi sembra che questo possa creare tensione (nel ricordare
il suono). ma ...
secondo voi questo procedimento è una cosa seria?

ciao franco

_____
Tiscali ADSL parte da 6,1 euro al mese e in più
l'attivazione e il primo mese sono GRATIS!
Vai all'offerta, oppure scopri di che ADSL sei con il test on line.
http://point.tiscali.it/adsl

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1457 **From:** nuovagenda@... **Date:** ven feb 14, 2003 10.41
Subject: Re:R: IN edicola

Segnalo che la libreria Hoepli di Milano una volta aveva un cofanetto con 5 o 6 libricini intitolati "il Dante minuscolo Hoepli" e così per manzoni, Petrarca ed altri. Ce l'ho a casa da qualche parte... L'inferno di Dante stava tutto in un libricino grande come un pacchetto di sigarette.
Paola

Fabrizio ha scritto:
>Una delle due raccolte è edita dalla Peruzzo e contiene nella prima
uscita "il ritratto di Dorian Gray" e "i promesssi sposi" mentre anche
la De Agostani ha fatto una cosa del genere:
Se chiedi all'edicolante ti saprà dire. Ciao Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: Ferdinando Di Cesare [mailto:ferdice@...]
Inviato: mercoledì 12 febbraio 2003 21.39
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: [Visus] IN edicola

Il giorno 12-02-2003 19:36, Fabrizio, leonidaf@... ha scritto:

CIAO... SONO UN ISCRITTO "IN SONNO"... VI LEGGO...
MI INTERESSA QUESTA COSA... PUOI DARMI MAGGIORI INDICAZIONI? DI CHE EDITORE
PARLI... SI TROVA TUTTO REGOLARMENTE ALL'EDICOLA ALL'ANGOLO?
...A PRESTO, FERDINANDO.

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1458 **From:** nuovagenda@... **Date:** ven feb 14, 2003 10.46
Subject: Re: consigli accomotrac

Non ho esperienze con l'accomotrac. comunque, il principio sul quale si basa l'esercizio che devi fare penso sia quello di Pavlov, cioè creare un riflesso condizionato che ti permetta di individuare il momento in cui stai mettendo a fuoco bene e quello in cui invece no.
Paola

Franco ha scritto:
>ciao a tutti,
per un po di tempo sto a torino cosi sono andato dall'ottica fulcheri dove fanno visual training con accomotrac. ho fatto la prima seduta. la responsabile delle sedute mi ha detto che sono necessarie dalle 10 a 15 sedute (62 ? ciascuna)ma credo di farne solamente 3 o 4 perche vorrei cercare di sbloccare qualcosa in me, visto che non ho mai avuto flash facendo gli esercizi di bates (prob perche sono discontinuo e no mi applico abbastanza oppure sbaglio qualcosa).
solo con una seduta non credo che si possa dire se ho avuto benefici o meno ma quello che mi ha lasciato perplesso e che mi è stato detto che a casa dovrei fare solamente il seguente esercizio:
guardare una lettera a una certa distanza - chiudere gli occhi - ricordarmi il suono che ho sentito durante la seduta - aprire gli occhi e guardare la lettera. non vi sembra che questo possa creare tensione (nel ricordare il suono). ma ...
secondo voi questo procedimento è una cosa seria?

ciao franco

_____
Tiscali ADSL parte da 6,1 euro al mese e in più
l'attivazione e il primo mese sono GRATIS!
Vai all'offerta, oppure scopri di che ADSL sei con il test on line.

http://point.tiscali.it/adsl

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1459 **From:** Stee Jans **Date:** sab feb 15, 2003 9.03
Subject: Occhiali a foro stenopeico...

Ho visto su uno dei link del gruppo degli occhiali a foro steopeico
"camuffati" da occhiali da sole! Qualcuno sa se sono in commercio anche in
Italia?

Group: Visus **Message:** 1460 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun feb 17, 2003 3.42
Subject: Re: Occhiali a foro stenopeico...

Il giorno 15-02-2003 16:03, Stee Jans, stee.jans@... ha scritto:

> Ho visto su uno dei link del gruppo degli occhiali a foro steopeico
> "camuffati" da occhiali da sole! Qualcuno sa se sono in commercio anche in
> Italia?
>

La risposta è no.
Te lo dico consicurezza in quanto Buena Vista comemrcializza I Rasterbrille,
cioè gli occhiali a foro stenopeico.

Ma perché "camuffarsi"?
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1461 **From:** Cervantes, Mario **Date:** lun feb 17, 2003 3.50
Subject: RE: ciao a tutti

ciao viveg6, Io penso que gli effetti spiacevoli forse sono prodotto di una
respirazione non rilassata. Gli esercizi mecanici sono una causa dello
stress. Ché pensi?
Spero di essere stato utile.
Mario Cervantes
Mexico
-----Mensaje original-----
De: viveg6 [mailto:fravi@...]
Enviado el: Domingo, 26 de Enero de 2003 11:52 a.m.
Para: Visus@yahoogroups.com

Asunto: [Visus] ciao a tutti

Ciao a tutti! Mi chiamo Viviana mi sono iscritta da poco a questo gruppo ed è la prima volta che scrivo. Sono molto interessata al metodo Bates. Ne venni a conoscenza circa cinque anni fa leggendo un libro ma non mi applicai. Ora vorrei mettercela tutta per recuperare la mia miopia e astigmatismo. Sto leggendo il libro che ho trovato nel sito metodobates.it, lo trovo molto interessante anche perché mi
ritrovo esattamente nella descrizione che fa dei miopi. Ho "paura" a
guardare lontano e sono poco fisionomista.
Ho cominciato a fare qualche esercizio: cerco di
sbattere le palpebre il più possibile; faccio il dondolio dell'elefante al mattino e alla sera seguito poi dal palming; poi guardo il sole con
gli occhi chiusi. Queste sono le cose che sto facendo in questi primi giorni dopo aver letto il libro e alcuni dei vecchi messaggi su VISUS. Devo dire che dopo il palming mi è capitato di vedere alcune
scritte più a fuoco, ma la cosa è durata solo qualche secondo e dopo
ritornano sfuocate. Comunque è già un inizio, no?
Ho risentito anche di alcuni effetti spiacevoli e non so se è normale. Un senso di giramento e di nausea (lieve) dopo il dondolio (forse non lo faccio correttamente?). Dopo il palming (che eseguo dopo il dondolio) invece mi è capitato di sentire fastidio agli occhi, o meglio, un fastidio nel muovere gli occhi che mi porta poi anche ad avere un leggero mal di testa (durante il palming faccio sempre attenzione a non toccare o schiacciare gli occhi) e questa sensazione dura anche per diverse ore. Mi potete dare qualche consiglio?
Appena iscritta al gruppo ho ricevuto Il metodo Bates in una conchiglia e diverse tabelle di Snellen. Le ho subito stampate tutte e ne ho attaccata una alla finestra. Ho letto che è molto importante usare le tabelle ogni giorno, anche la lettura dei caratteri piccolissimi ma non ho capito bene che tipo di esercizi devo fare e come farli. Scusate, forse ne avrete già parlato, ma anche qui avrei bisogno di qualche consiglio.
Per ora mi fermo qui, spero di riuscire ad impegnarmi con costanza (conoscendomi, alle volte mi perdo) anche perché non riesco a trovare molto appoggio nelle persone che conosco, anzi.....
Ancora un saluto a tutti voi di visus !!

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1462 **From:** eziomascarin **Date:** lun feb 17, 2003 6.20
Subject: Ogg: Re: IN edicola

--- In Visus@y..., "nuovagenda@l..." <nuovagenda@l...> ha scritto:
> Segnalo che la libreria Hoepli di Milano una volta aveva un cofanetto con 5 o 6 libricini intitolati "il Dante minuscolo Hoepli" e così per manzoni, Petrarca ed altri. Ce l'ho a casa da qualche parte... L'inferno di Dante stava tutto in un libricino grande come un pacchetto di sigarette.
> Paola

Tutti i libri in edizione microscopiche, di microscopico hanno solo il formato, non certamente il carattere (i caratteri più piccoli hanno le dimensioni di un Times New Romans o Arial 6) per cui sono solo da collezione e solo parzialmente efficaci per i nostri scopi.
Io personalmente faccio così: vado su internet, in un sito con libri scaricabili gratuitamente, scelgo il testo, lo copio-incollo su Word, poi imposto il testo a tre colonne per pagina, diminuisco il carattere a 1,5 e stampo su carta normale A4 con una normalissima stampante laser a 600 dpi (per le stampe con carattere 1, che non riesco ancora a leggere, ci vuole una risoluzione maggiore, a 1200 dpi o più).
Così è anche molto comodo: ad esempio "I dolori del Giovane Werther" di Goethe l'ho stampato e mi è stato tutto su un unico foglio A4, fronte e retro; il foglio l'ho piegato in quattro, l'ho messo nella tasca della giacca e lo tiro fuori per leggere in qualsiasi momento!
Mi dicono invece che è in stampa la versione microspopica del libro di Bates. Staremo a vedere se effettivamente microspopica!
Ezio Mascarin

PS - Ah, il libro in ristampa è quello originale del 1920 e non le versioni riviste successive! ;-)

Group: Visus **Message:** 1463 **From:** Visione&Benessere **Date:** lun feb 17, 2003 12.33
Subject: Re: Occhiali a foro stenopeico...

Ciao, gli occhiali che menzioni non sono in vendita in Italia. Noi di V&B preferiamo non commercializzarli perchè, pur essendo forse più attraenti dal punto di vista estetico, si tratta di occhiali che davanti ai fori stenopeici hanno uno strato di celluloide, curvo, che oltre a ridurre ulteriormente l'ingresso di luce, deforma colori e proporzioni, come anche le lenti degli occhiali da sole.
Non è di questo che il cervello ha bisogno per re-imparare a interpretare correttamente la realtà dal punto di vista visivo.
Ciao
V&B
www.visionebenessere.it
----- Original Message -----
From: "Stee Jans" <stee.jans@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Saturday, February 15, 2003 9:03 AM

Subject: [Visus] Occhiali a foro stenopeico...

> Ho visto su uno dei link del gruppo degli occhiali a foro steopeico
> "camuffati" da occhiali da sole! Qualcuno sa se sono in commercio anche in
> Italia?
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Group: Visus **Message:** 1464 **From:** eziomascarin **Date:** mar feb 18, 2003 5.34
Subject: Ogg: Occhiali a foro stenopeico...

--- In Visus@y..., "Visione&Benessere" <info@v...> ha scritto:
> Ciao, gli occhiali che menzioni non sono in vendita in Italia. Noi
di V&B
> preferiamo non commercializzarli perchè, pur essendo forse più
attraenti dal

Esistono occhiali a foro stenopeico con lenti sottilissime (o con un'altra soluzione) per eliminare i fastidiosissimi raggi riflessi dalla spessa parete dei fori?
Ezio

Group: Visus **Message:** 1465 **From:** skyrunner **Date:** mar feb 18, 2003 8.32
Subject: R: IN edicola

> -----Messaggio originale-----
> Da: Fabrizio [mailto:leonidaf@...]
> Inviato: mercoledì 12 febbraio 2003 19.37
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] IN edicola
>
>
> È da un po' di tempo che Mauro Teodori non interviene e
> spero che dopo questa mia mail si faccia vivo.

Scusa il ritardo Fabriozio. Non è disinteresse, è che oltre a essere molto impegnato questo periodo, leggo le email su di un palmere dal quale non posso rispondere.

> Lui si è sempre battuto per la lettura dei microcaratteri
> asserendo (ed è verissimo) che sviluppano la centralizzazione.
>
> La novità è che due case editrici hanno immesso sul mercato
> le versioni in miniatura di grandi opere della letteratura

> come ad esempio “i promessi sposi” e il carattere utilizzato
> pur non essendo piccolissimo è comunque molto inferiore ai
> testi tradizionali.

Prima di me ha risposto Ezio, che quoto qui di seguito. Hnon ho visto i libri in edicola e quindi non so che carattere usino. Per informazione il carattere "Diamond" citato più volte da Bates dovrebbe essere di 4 punti, come misura. In tipografia, all'epoca, penso non fosse possibile ottenere stampe più piccole. Ma Bates stesso utilizzava anche delle riduzioni fotografiche per ottenerne di più piccoli. Oggi si possono ottenere riduzioni elevatissime persino con le stampanti personali che quasi tutti hanno a casa o in ufficio. Come avevo già scritto in passato, per la stampa utiizzabile con caratteri piccolissimi bisogna settare la stampante (da "proprietà" sulla finestrella che si apre in fase di stampa) su stampa a qualità altissima o fotografica ed utilizzare carta "satinata" o "coated" certificata per stampe ad alta risoluzione da 600 dpi in su.

> Da: eziomascarin [mailto:emascar@...]
> Inviato: lunedì 17 febbraio 2003 18.20
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] Ogg: Re: IN edicola

> Tutti i libri in edizione microscopiche, di microscopico hanno solo
> il formato, non certamente il carattere (i caratteri più piccoli
> hanno le dimensioni di un Times New Romans o Arial 6) per cui sono
> solo da collezione e solo parzialmente efficaci per i nostri
> scopi. Io personalmente faccio così: vado su internet, in un
> sito con libri
> scaricabili gratuitamente, scelgo il testo, lo copio-incollo su Word,
> poi imposto il testo a tre colonne per pagina, diminuisco il
> carattere a 1,5 e stampo su carta normale A4 con una normalissima
> stampante laser a 600 dpi (per le stampe con carattere 1, che non
> riesco ancora a leggere, ci vuole una risoluzione maggiore, a 1200
> dpi o più).
> Così è anche molto comodo: ad esempio "I dolori del Giovane Werther"
> di Goethe l'ho stampato e mi è stato tutto su un unico foglio A4,
> fronte e retro; il foglio l'ho piegato in quattro, l'ho messo nella
> tasca della giacca e lo tiro fuori per leggere in qualsiasi
> momento! Mi dicono invece che è in stampa la versione
> microspopica del libro
> di Bates. Staremo a vedere se effettivamente microspopica!

Completamente in accorto con quello che scrive Ezio: i caratteri più sono piccoli e meglio è. 1,5 è ottimo, per chi riesce.
Ho riportato il messaggio integralmente perché descrive bene come fare.
Allego qui di seguito i link dove si possono trovare delle opere letterarie. Graditi commenti ed altri link.

Cyberbooks http://www.ozoz.it/cyberbooks.htm

Biblioteca Telematica http://web.tiscali.it/millenaria/

The Online Books Page (in inglese)

http://onlinebooks.library.upenn.edu/

Biblio.net - biblioteca virtuale online
http://66.78.34.190/~biblio-n/index.php

Rammento a tutti che in area "documenti" si trova il programma gratuito "Fine Print" per stampare fino ad 8 pagine su un solo foglio A4. Ci si possono fare dei libri personali, così.

A presto!

Mauro.

Group: Visus **Message:** 1466 **From:** skyrunner **Date:** mar feb 18, 2003 8.32
Subject: R: Messaggi doppi

> -----Messaggio originale-----
> Da: Franco Anni [mailto:annif@...]
> Inviato: mercoledì 8 gennaio 2003 16.19
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] Messaggi doppi
> Priorità: Alta
>
>
> Qualcuno mi sa dire perché da un po' di tempo di ogni
> messaggio del gruppo mi arrivano due copie? Non credo che mi
> sia iscritto due volte! Che dite mi cancello dalla lista e
> poi mi riscrivo di nuovo (mi mandate le istruzioni per fare

Risultavi iscritto due volte con gli indirizzi:

annif@...
annif@...

Ho tolto il secondo che era quello più vecchio.

Mauro.

"La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale. Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con la visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel frattempo il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1467 **From:** elenauffa@... **Date:** mer feb 19, 2003 11.50
Subject: libri

http://www.sit5.com/e-books/
è un indirizzo con libri scaricabili gratis per palmari
ciao
E.

Sign up for ICQmail at http://www.icq.com/icqmail/signup.html

Group: Visus **Message:** 1468 **From:** Franco Anni **Date:** mer feb 19, 2003 1.47
Subject: RE: R: Messaggi doppi

>Risultavi iscritto due volte con gli indirizzi:
>
>annif@...
>annif@...

OK GRAZIE.
HO INCOMINCIATO A FARE LE SEDUTE DI BIOFEEDBACK A TORINO ALL'OTTICA FULCHERI.PENSO DI FARNE 3 O 4 (VISTO CHE OGNI SEDUTA COSTA BEN 62? PER VEDERE SE SI SBLOCCA QUALCOSA).GIA ALLA PRIMA SEDUTA HO NOTATO UN RILASSAMENTO DEGLI OCCHI ANCHE SE QUESTA SENSAZIONE è DUTATA POCHE ORE.DIREI CHE RISULTA COMUNQUE DIFFICILE FARE A CASA L'ESERCIZIO CHE MI è STATO DETT:RICORDARE IL SUONE SENTITO DURANTE LA SEDUTA E CERCARE DI VEDERE UNA LETTERA.
CIAO A TUTTI

>-- Messaggio Originale --
>To: <Visus@yahoogroups.com>
>From: "skyrunner" <skyrunner@...>
>Date: Tue, 18 Feb 2003 20:32:36 +0100
>Subject: R: [Visus] Messaggi doppi
>Reply-To: Visus@yahoogroups.com
>
>
>
>
>> -----Messaggio originale-----
>> Da: Franco Anni [mailto:annif@...]
>> Inviato: mercoledì 8 gennaio 2003 16.19
>> A: Visus@yahoogroups.com
>> Oggetto: [Visus] Messaggi doppi
>> Priorità: Alta
>>
>>
>> Qualcuno mi sa dire perché da un po? di tempo di ogni
>> messaggio del gruppo mi arrivano due copie? Non credo che mi
>> sia iscritto due volte! Che dite mi cancello dalla lista e
>> poi mi riscrivo di nuovo (mi mandate le istruzioni per fare
>
>
>Risultavi iscritto due volte con gli indirizzi:
>
>annif@...

>annif@...
>
>Ho tolto il secondo che era quello più vecchio.
>
>Mauro.
>
>
>
>"La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere
>razionale. Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in
>accordo con la visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i
>fatti. Questi potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo
>periodo; ma nel frattempo il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e
>permane la molta sofferenza che poteva essere evitata". - Dr. William
>Horatio Bates
>
>Mauro Teodori
>skyrunner@...
>
>
>
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Franco Anni

Tiscali ADSL parte da 6,1 euro al mese e in più
l'attivazione e il primo mese sono GRATIS!
Vai all'offerta, oppure scopri di che ADSL sei con il test on line.
http://point.tiscali.it/adsl

Group: Visus **Message:** 1469 **From:** Visione&Benessere **Date:** mer feb 19, 2003 6.20
Subject: Re: Ogg: Occhiali a foro stenopeico...

I VisionGym e i Gymnocular hanno lo schermo spesso meno di un millimetro: li abbiamo misurati. Lo spessore è quindi pari a quello di una lente neutra di occhiale da sole.
Uno schermo più sottile sarebbe troppo fragile, essendo in plastica.
Se ti riferisci ad immagini doppie o a cerchi di luce, prova a tenere gli occhiali a foro stenopeico un po' più distanti dagli occhi.
ciao

V&B
----- Original Message -----
From: "eziomascarin" <emascar@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, February 18, 2003 5:34 PM
Subject: [Visus] Ogg: Occhiali a foro stenopeico...

> Esistono occhiali a foro stenopeico con lenti sottilissime (o con
> un'altra soluzione) per eliminare i fastidiosissimi raggi riflessi
> dalla spessa parete dei fori?
> Ezio
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Group: Visus **Message:** 1470 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer feb 19, 2003 11.26
Subject: Re: R: Messaggi doppi

Il giorno 19-02-2003 3:32, skyrunner, skyrunner@... ha scritto:

>
>
>> -----Messaggio originale-----
>> Da: Franco Anni [mailto:annif@...]
>> Inviato: mercoledì 8 gennaio 2003 16.19
>> A: Visus@yahoogroups.com
>> Oggetto: [Visus] Messaggi doppi
>> Priorità: Alta
>>
>>
>> Qualcuno mi sa dire perché da un po¹ di tempo di ogni
>> messaggio del gruppo mi arrivano due copie? Non credo che mi
>> sia iscritto due volte! Che dite mi cancello dalla lista e
>> poi mi riscrivo di nuovo (mi mandate le istruzioni per fare
>
>
> Risultavi iscritto due volte con gli indirizzi:
>
> annif@...
> annif@...
>
> Ho tolto il secondo che era quello più vecchio.

Anch'io ricevo doppi tutti i messaggi provenienti da Yahoo.
E' vero che ho due indirizzi, ma dovrebbe essercene uno solo principale.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1471 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** gio feb 20, 2003 9.06
Subject: Cerchi di luce

"Visione&Benessere" <info@...> ha scritto:
> Se ti riferisci ad immagini doppie o a cerchi di luce, prova a tenere gli
> occhiali a foro stenopeico un po' più distanti dagli occhi.

Che cosa intendi per cerchi di luce? Te lo chiedo perché a me capita uno strano fenomeno di cui non ho finora chiesto spiegazioni pensando fosse frutto della mia immaginazione: non centra nulla con gli occhiali stenopeici, semplicemente quando al buio chiudo gli occhi e muovo i bulbi oculari, in corrispondenza al movimento vedo come dei cerchi di luce, esattamente uno davanti a ciascun occhio, come fossero dei piccoli neon circolari, della dimensione di una monetina, posti a qualche centimetro davanti agli occhi, giusto per dare un'idea, ed appaiono come dei flash proprio in corrispondenza al movimento. Mi sono spesso chiesto se è pura immaginazione o c'è sotto un qualche fenomeno fisico di bioluminescenza o di stimolazione artificiale del nervo ottico. Qualcuno ne sa qualcosa? A qualcun altro capita?

Grazie
Ciao

Group: Visus **Message:** 1472 **From:** nuovagenda@... **Date:** ven feb 21, 2003 10.04
Subject: Bates a Milano?

Una mia amica chiedeva se conoscevo qualcuno che insegna/applica il metodo bates a Milano. In particolare lei aveva sentito parlare di:

- Lattuada

-Zandonella

Qualcuno li conosce/ha avuto a che fare/sa dirmi di più?

PUre, se conoscete qualche altro nome, così riferirò tutto alla mia amica.

Grazie
Paola

Group: Visus **Message:** 1473 **From:** Visione&Benessere **Date:** ven feb 21, 2003 10.50
Subject: Re: Bates a Milano?

c'è la dott.ssa De Michelis che tiene dei gruppi di studio di 3 ore ciascuno sugli esercizi di Bates, 1 sabato pomeriggio al mese fino a giungno, a Senago. Il prossimo è il 22 Marzo. puoi telefonare al centro per maggiori informazioni. Naturamica 0299052846
ciao v&b
----- Original Message -----
From: <nuovagenda@...>

To: "visus" <visus@yahoogroups.com>
Sent: Friday, February 21, 2003 10:04 AM
Subject: [Visus] Bates a Milano?

> Una mia amica chiedeva se conoscevo qualcuno che insegna/applica il metodo bates a Milano. In particolare lei aveva sentito parlare di:
>
> - Lattuada
>
> -Zandonella
>
> Qualcuno li conosce/ha avuto a che fare/sa dirmi di più?
>
> PUre, se conoscete qualche altro nome, così riferirò tutto alla mia amica.
>
> Grazie
> Paola
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Group: Visus **Message:** 1474 **From:** caterina.polini **Date:** ven feb 21, 2003 2.28
Subject: R: Cerchi di luce

Ciao Silvio, io so benissimo di cosa parli,
nel senso che questo fenomeno capita anche a me, ma non ne so spiegare l'origine, è come se schiacciando il globo oculare una "luce interna" riesca a fuoriuscire dalla "circonferenza" del globo stesso, infatti è simile alle riprese dell'eclisse totale di sole, tranne che la luce è bianca, quindi non sono l'unica!!! Avevo chiesto la spiegazione di ciò ad uno stage sul miglioramento visivo, ma non ricordo la spiegazione perchè non mi aveva soddisfatto!
Caterina

----- Original Message -----
From: Salvatore Silvio Caggia <s.caggia@...>
To: VISUS <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Thursday, February 20, 2003 9:06 AM
Subject: [Visus] Cerchi di luce

> "Visione&Benessere" <info@...> ha scritto:
> > Se ti riferisci ad immagini doppie o a cerchi di luce, prova a tenere

gli
> > occhiali a foro stenopeico un po' più distanti dagli occhi.
>
> Che cosa intendi per cerchi di luce? Te lo chiedo perché a me capita uno
> strano fenomeno di cui non ho finora chiesto spiegazioni pensando fosse
> frutto della mia immaginazione: non centra nulla con gli occhiali
> stenopeici, semplicemente quando al buio chiudo gli occhi e muovo i bulbi
> oculari, in corrispondenza al movimento vedo come dei cerchi di luce,
> esattamente uno davanti a ciascun occhio, come fossero dei piccoli neon
> circolari, della dimensione di una monetina, posti a qualche centimetro
> davanti agli occhi, giusto per dare un'idea, ed appaiono come dei flash
> proprio in corrispondenza al movimento. Mi sono spesso chiesto se è pura
> immaginazione o c'è sotto un qualche fenomeno fisico di bioluminescenza o
di
> stimolazione artificiale del nervo ottico. Qualcuno ne sa qualcosa? A
> qualcun altro capita?
>
> Grazie
> Ciao
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1475 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven feb 21, 2003 4.19
Subject: R: Cerchi di luce

L'esperienza più forte di questa percezione è stata quando non molto tempo fa ho dormito in una camera d'albergo perfettamente oscura e mi sono svegliato di colpo per il telefono che suonava la sveglia ed ho girato per un lungo minuto per la stanza completamente buia (non trovavo gli interruttori della luce) con questi 2 "neon circolari" che mi flashavano davanti agli occhi, alla ricerca a tentoni del telefono per farlo smettere... quella volta mi sono un po' agitato...
A memoria mi sembra che anche se al buio avevo gli occhi aperti anche se sicuramente cercavano affannosamente a destra e sinistra, quando invece mi capita ad occhi chiusi potrebbe esserci effettivamente la pressione della palpebra sulla cornea.
La mia impressione è come di vedere un barlume dei miei stessi occhi riflessi, la forma e la posizione mi ricorda troppo il cerchio stesso della cupoletta che forma la cornea sulla sclera (mi si perdoni la definizione tecnica probabilmente scorretta...)
Grazie
Ciao

-----Messaggio Originale-----
Da: "caterina.polini" <caterina.polini@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: venerdì 21 febbraio 2003 14.28
Oggetto: R: [Visus] Cerchi di luce

> Ciao Silvio, io so benissimo di cosa parli,
> nel senso che questo fenomeno capita anche a me, ma non ne so spiegare
> l'origine, è come se schiacciando il globo oculare una "luce interna"
riesca
> a fuoriuscire dalla "circonferenza" del globo stesso, infatti è simile
alle
> riprese dell'eclisse totale di sole, tranne che la luce è bianca, quindi
non
> sono l'unica!!! Avevo chiesto la spiegazione di ciò ad uno stage sul
> miglioramento visivo, ma non ricordo la spiegazione perchè non mi aveva
> soddisfatto!
> Caterina
>
> ----- Original Message -----
> From: Salvatore Silvio Caggia <s.caggia@...>
> To: VISUS <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Thursday, February 20, 2003 9:06 AM
> Subject: [Visus] Cerchi di luce
>
>
> > "Visione&Benessere" <info@...> ha scritto:
> > > Se ti riferisci ad immagini doppie o a cerchi di luce, prova a tenere
> gli
> > > occhiali a foro stenopeico un po' più distanti dagli occhi.
> >
> > Che cosa intendi per cerchi di luce? Te lo chiedo perché a me capita uno
> > strano fenomeno di cui non ho finora chiesto spiegazioni pensando fosse
> > frutto della mia immaginazione: non centra nulla con gli occhiali
> > stenopeici, semplicemente quando al buio chiudo gli occhi e muovo i
bulbi
> > oculari, in corrispondenza al movimento vedo come dei cerchi di luce,
> > esattamente uno davanti a ciascun occhio, come fossero dei piccoli neon
> > circolari, della dimensione di una monetina, posti a qualche centimetro
> > davanti agli occhi, giusto per dare un'idea, ed appaiono come dei flash
> > proprio in corrispondenza al movimento. Mi sono spesso chiesto se è pura
> > immaginazione o c'è sotto un qualche fenomeno fisico di bioluminescenza
o
> di
> > stimolazione artificiale del nervo ottico. Qualcuno ne sa qualcosa? A
> > qualcun altro capita?
> >
> > Grazie
> > Ciao
> >
> >
> > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

> >
> > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> >
> >
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1476 **From:** Giada Bortolini **Date:** ven feb 21, 2003 4.51
Subject: cerchi di luce

Potrebbe essere quel fenomeno detto "fosfene",dovuto alla trazione del vitreo(quella "gelatina" che riempie l'occhio ed è a diretto contatto con la retina)sulla retina stessa.Esso è appunto più evidente col movimento o con la pressione esterna del bulbo oculare.
Giada

Group: Visus **Message:** 1477 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven feb 21, 2003 12.13
Subject: Re: Bates a Milano?

Il giorno 21-02-2003 17:04, nuovagenda@..., nuovagenda@... ha scritto:

> Una mia amica chiedeva se conoscevo qualcuno che insegna/applica il metodo
> bates a Milano. In particolare lei aveva sentito parlare di:
>
>
>
> - Lattuada
>
>
>
> -Zandonella
>
>
>

> Qualcuno li conosce/ha avuto a che fare/sa dirmi di più?
>
>
>
> PUre, se conoscete qualche altro nome, così riferirò tutto alla mia amica.

Hai l'imbarazzo della scelta:
- C'è Loredana de Michelis (vedi messaggio)
- c'è Giorgio Ferrario (energetica della vista)
- Ci siamo noi (Buena Vista, seminario il 24,25 Maggio vedi a http://www.metodobates.it/date.htm)

Conosco personalmente lattuada che stimo molto e che interverrà al prossimo convegno degli educatori visivi del 31 Maggio -2 Giugno (a proposito, visitatevi la pagina http://www.metodobates.it/firenze2.htm)
Ma si occupa poco di occhi da alcuni anni

La Zandonella è un'autorità, molto seria e molto impegnata nel difficile dialogo con gli oculisti. E' psicologa e lavora molto in quell'ottica. In passato ha scrittocose molto buone. Per ragioni personali è un po' ritirata dall'attività.

Ciao

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1478 **From:** olent.it **Date:** ven feb 21, 2003 7.42
Subject: Re: Bates a Milano?

Puo' anche andare dal Dr Roberto Cifelli Via Dante 2 Peschiera Borromeo tel. 02 5473 493.
E' molto bravo!

Dr Riccardo OLENT

From: <nuovagenda@...>
To: "visus" <visus@yahoogroups.com>
Sent: Friday, February 21, 2003 10:04 AM
Subject: [Visus] Bates a Milano?

> Una mia amica chiedeva se conoscevo qualcuno che insegna/applica il metodo bates a Milano. In particolare lei aveva sentito parlare di:
>
> - Lattuada
>
> -Zandonella
>
> Qualcuno li conosce/ha avuto a che fare/sa dirmi di più?

>
> PUre, se conoscete qualche altro nome, così riferirò tutto alla mia amica.
>
> Grazie
> Paola
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1479 **From:** Visione&Benessere **Date:** sab feb 22, 2003 10.11
Subject: Re: Cerchi di luce

Bates ha parlato molto di queste immagini ad occhi chiusi, quando si riferiva al palming. Secondo lui si tratta di tensione dei muscoli extraoculari (e quindi anche mentale) che oltre a muovere l'occhio lo deformano e fanno sì che vi siano informazioni inviate al nervo ottico tramite stimolazione fisica della retina.
In sostanza la retina dovrebbe reagire solo alla luce e i muscoli extraoculari solo ruotare il bulbo. Ma nella misura in cui essi lo schiacciano, la retina viene stimolata fisicamente, come quando si schiaccia l'occhio con le dita, appunto, ed in tal caso il nervo ottico reagisce inviando input al cervello.
Questa è la spiegazione di Bates. Ma sicuramente ne esistono altre.
saluti
Loredana de Michelis
----- Original Message -----
From: "caterina.polini" <caterina.polini@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Friday, February 21, 2003 2:28 PM
Subject: R: [Visus] Cerchi di luce

> Ciao Silvio, io so benissimo di cosa parli,
> nel senso che questo fenomeno capita anche a me, ma non ne so spiegare
> l'origine, è come se schiacciando il globo oculare una "luce interna" riesca
> a fuoriuscire dalla "circonferenza" del globo stesso, infatti è simile alle
> riprese dell'eclisse totale di sole, tranne che la luce è bianca, quindi non
> sono l'unica!!! Avevo chiesto la spiegazione di ciò ad uno stage sul

> miglioramento visivo, ma non ricordo la spiegazione perchè non mi aveva
> soddisfatto!
> Caterina
>
> ----- Original Message -----
> From: Salvatore Silvio Caggia <s.caggia@...>
> To: VISUS <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Thursday, February 20, 2003 9:06 AM
> Subject: [Visus] Cerchi di luce
>
>
> > "Visione&Benessere" <info@...> ha scritto:
> > > Se ti riferisci ad immagini doppie o a cerchi di luce, prova a tenere
> gli
> > > occhiali a foro stenopeico un po' più distanti dagli occhi.
> > >
> > Che cosa intendi per cerchi di luce? Te lo chiedo perché a me capita uno
> > strano fenomeno di cui non ho finora chiesto spiegazioni pensando fosse

> > frutto della mia immaginazione: non centra nulla con gli occhiali
> > stenopeici, semplicemente quando al buio chiudo gli occhi e muovo i
bulbi
> > oculari, in corrispondenza al movimento vedo come dei cerchi di luce,
> > esattamente uno davanti a ciascun occhio, come fossero dei piccoli neon
> > circolari, della dimensione di una monetina, posti a qualche centimetro
> > davanti agli occhi, giusto per dare un'idea, ed appaiono come dei flash
> > proprio in corrispondenza al movimento. Mi sono spesso chiesto se è pura
> > immaginazione o c'è sotto un qualche fenomeno fisico di bioluminescenza
o
> di
> > stimolazione artificiale del nervo ottico. Qualcuno ne sa qualcosa? A
> > qualcun altro capita?
> >
> > Grazie
> > Ciao
> >
> >
> > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> >
> >
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>

> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Group: Visus **Message:** 1480 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** sab feb 22, 2003 4.32
Subject: Re: Cerchi di luce

Qualcuno cercava info relative ad operatori del metodo Bates a Milano?

Giorgio

----- Original Message -----
From: "Visione&Benessere" <info@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Saturday, February 22, 2003 10:11 AM
Subject: Re: [Visus] Cerchi di luce

> Bates ha parlato molto di queste immagini ad occhi chiusi, quando si
> riferiva al palming. Secondo lui si tratta di tensione dei muscoli
> extraoculari (e quindi anche mentale) che oltre a muovere l'occhio lo
> deformano e fanno sì che vi siano informazioni inviate al nervo ottico
> tramite stimolazione fisica della retina.
> In sostanza la retina dovrebbe reagire solo alla luce e i muscoli
> extraoculari solo ruotare il bulbo. Ma nella misura in cui essi lo
> schiacciano, la retina viene stimolata fisicamente, come quando si schiaccia
> l'occhio con le dita, appunto, ed in tal caso il nervo ottico reagisce
> inviando input al cervello.
> Questa è la spiegazione di Bates. Ma sicuramente ne esistono altre.
> saluti
> Loredana de Michelis
> ----- Original Message -----
> From: "caterina.polini" <caterina.polini@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Friday, February 21, 2003 2:28 PM
> Subject: R: [Visus] Cerchi di luce
>
>
> > Ciao Silvio, io so benissimo di cosa parli,
> > nel senso che questo fenomeno capita anche a me, ma non ne so spiegare
> > l'origine, è come se schiacciando il globo oculare una "luce interna"
> riesca
> > a fuoriuscire dalla "circonferenza" del globo stesso, infatti è simile
> alle
> > riprese dell'eclisse totale di sole, tranne che la luce è bianca, quindi
> non

> > sono l'unica!!! Avevo chiesto la spiegazione di ciò ad uno stage sul
> > miglioramento visivo, ma non ricordo la spiegazione perchè non mi aveva
> > soddisfatto!
> > Caterina
> >
> > ----- Original Message -----
> > From: Salvatore Silvio Caggia <s.caggia@...>
> > To: VISUS <Visus@yahoogroups.com>
> > Sent: Thursday, February 20, 2003 9:06 AM
> > Subject: [Visus] Cerchi di luce
> >
> >
> > > "Visione&Benessere" <info@...> ha scritto:
> > > > Se ti riferisci ad immagini doppie o a cerchi di luce, prova a
tenere
> > gli
> > > > occhiali a foro stenopeico un po' più distanti dagli occhi.
> > >
> > > Che cosa intendi per cerchi di luce? Te lo chiedo perché a me capita
uno
> > > strano fenomeno di cui non ho finora chiesto spiegazioni pensando
fosse
> > > frutto della mia immaginazione: non centra nulla con gli occhiali
> > > stenopeici, semplicemente quando al buio chiudo gli occhi e muovo i
> bulbi
> > > oculari, in corrispondenza al movimento vedo come dei cerchi di luce,
> > > esattamente uno davanti a ciascun occhio, come fossero dei piccoli
neon
> > > circolari, della dimensione di una monetina, posti a qualche
centimetro
> > > davanti agli occhi, giusto per dare un'idea, ed appaiono come dei
flash
> > > proprio in corrispondenza al movimento. Mi sono spesso chiesto se è
pura
> > > immaginazione o c'è sotto un qualche fenomeno fisico di
bioluminescenza
> o
> > di
> > > stimolazione artificiale del nervo ottico. Qualcuno ne sa qualcosa? A
> > > qualcun altro capita?
> > >
> > > Grazie
> > > Ciao
> > >
> > >
> > > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> > >
> > > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
seguente
> > indirizzo:
> > > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> > >

> > >
> > >
> > > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> > http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> > >
> > >
> > >
> > >
> > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> > >
> > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> > >
> > >
> > >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> > >
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1481 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** sab feb 22, 2003 4.34
Subject: (Nessun oggetto)

Qualcuno cercava informazioni relative agli operatori del metodo Bates di Milano?...

Giorgio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1482 **From:** stefano caldiron **Date:** lun feb 24, 2003 8.42
Subject: Re: Cerchi di luce

Ho sempre pensato che queste immagini possano anche avere a che fare con la genesi dei sogni.

L'inconscio potrebbe "interpretarle" per costruire le immagini che vediamo, un po' come le macchie di Rorshack <--- scusate ma non so come si scrive.

----- Original Message -----
From: "Visione&Benessere" <info@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Saturday, February 22, 2003 10:11 AM
Subject: Re: [Visus] Cerchi di luce

> Bates ha parlato molto di queste immagini ad occhi chiusi, quando si
> riferiva al palming. Secondo lui si tratta di tensione dei muscoli
> extraoculari (e quindi anche mentale) che oltre a muovere l'occhio lo
> deformano e fanno sì che vi siano informazioni inviate al nervo ottico
> tramite stimolazione fisica della retina.
> In sostanza la retina dovrebbe reagire solo alla luce e i muscoli
> extraoculari solo ruotare il bulbo. Ma nella misura in cui essi lo
> schiacciano, la retina viene stimolata fisicamente, come quando si
schiaccia
> l'occhio con le dita, appunto, ed in tal caso il nervo ottico reagisce
> inviando input al cervello.
> Questa è la spiegazione di Bates. Ma sicuramente ne esistono altre.
> saluti
> Loredana de Michelis
> ----- Original Message -----
> From: "caterina.polini" <caterina.polini@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Friday, February 21, 2003 2:28 PM
> Subject: R: [Visus] Cerchi di luce
>
>
> > Ciao Silvio, io so benissimo di cosa parli,
> > nel senso che questo fenomeno capita anche a me, ma non ne so spiegare
> > l'origine, è come se schiacciando il globo oculare una "luce interna"
> riesca
> > a fuoriuscire dalla "circonferenza" del globo stesso, infatti è simile
> alle
> > riprese dell'eclisse totale di sole, tranne che la luce è bianca, quindi
> non
> > sono l'unica!!! Avevo chiesto la spiegazione di ciò ad uno stage sul
> > miglioramento visivo, ma non ricordo la spiegazione perchè non mi aveva
> > soddisfatto!
> > Caterina
> >
> > ----- Original Message -----
> > From: Salvatore Silvio Caggia <s.caggia@...>
> > To: VISUS <Visus@yahoogroups.com>
> > Sent: Thursday, February 20, 2003 9:06 AM
> > Subject: [Visus] Cerchi di luce
> >

> >
> > > "Visione&Benessere" <info@...> ha scritto:
> > > > Se ti riferisci ad immagini doppie o a cerchi di luce, prova a
tenere
> > gli
> > > > occhiali a foro stenopeico un po' più distanti dagli occhi.
> > >
> > > Che cosa intendi per cerchi di luce? Te lo chiedo perché a me capita
uno
> > > strano fenomeno di cui non ho finora chiesto spiegazioni pensando
fosse
>
> > > frutto della mia immaginazione: non centra nulla con gli occhiali
> > > stenopeici, semplicemente quando al buio chiudo gli occhi e muovo i
> bulbi
> > > oculari, in corrispondenza al movimento vedo come dei cerchi di luce,
> > > esattamente uno davanti a ciascun occhio, come fossero dei piccoli
neon
> > > circolari, della dimensione di una monetina, posti a qualche
centimetro
> > > davanti agli occhi, giusto per dare un'idea, ed appaiono come dei
flash
> > > proprio in corrispondenza al movimento. Mi sono spesso chiesto se è
pura
> > > immaginazione o c'è sotto un qualche fenomeno fisico di
bioluminescenza
> o
> > di
> > > stimolazione artificiale del nervo ottico. Qualcuno ne sa qualcosa? A
> > > qualcun altro capita?
> > >
> > > Grazie
> > > Ciao
> > >
> > >
> > > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> > >
> > > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
seguente
> > indirizzo:
> > > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> > >
> > >
> > >
> > > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> > http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> > >
> > >
> > >
> >
> > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> > To unsubscribe from this group, send an email to:

> > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> >
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1483 **From:** nuovagenda@... **Date:** lun feb 24, 2003 10.14
Subject: Re:

La mia amica rimarrà stupita dalla velocità con la quale ho trovato le informazioni che mi ha chiesto... :-D !!

Grazie a tutti per le risposte.

Starà a lei contattare o meno gli operatori...

Salutoni e buon lavoro
Paola

***

Giorgio Ferrario ha scritto:
>Qualcuno cercava informazioni relative agli operatori del metodo Bates di Milano?...

>Giorgio

Group: Visus **Message:** 1484 **From:** Fabrizio **Date:** mar feb 25, 2003 7.17
Subject: fineprint 2000

C'è qualcuno che utilizza fineprint per stampare i microcaratteri e che
sa dirmi come si fa a togliere la scritta "printed with fineprint 2000..."
?

Grazie. Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1485 **From:** skyrunner **Date:** sab mar 01, 2003 11.28
Subject: R: fineprint 2000

> -----Messaggio originale-----
> Da: Fabrizio [mailto:leonidaf@...]
> Inviato: martedì 25 febbraio 2003 19.18
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] fineprint 2000
>
>
> C'è qualcuno che utilizza fineprint per stampare i
> microcaratteri e che sa dirmi come si fa a togliere la
> scritta "printed with fineprint 2000..." ?

Il programma è "shareware". Può essere utilizzato liberamente, ma se ti piace dovresti registrarlo pagando la quaota prevista. In tal caso verrà rilasciato un codice di registrazione che inserito all'interno del programma (selezionando l'opzione "register") che toglierà le limitazioni eventualmente presenti nel software. Nel caso di "fine print" si tratta della scritta su ogni foglio stampato, che per uso privato non crea alcun problema.
Il costo per la registrazine è di circa 40 dollari.
Oppure potresti avere il codice (ma non è lagale) da qualcuno che già lo ha registrato.

Ciao!

Mauro.

"La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale. Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con la visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel frattempo il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1487 **From:** skyrunner **Date:** dom mar 02, 2003 3.32
Subject: Accomotrac (Era: Messaggi doppi)

> -----Messaggio originale-----
> Da: Franco Anni [mailto:annif@...]
> Inviato: mercoledì 19 febbraio 2003 13.48
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: RE: R: [Visus] Messaggi doppi
...
> SEDUTA COSTA BEN 62? PER VEDERE SE SI SBLOCCA QUALCOSA).GIA ALLA PRIMA

> SEDUTA HO NOTATO UN RILASSAMENTO DEGLI OCCHI ANCHE SE QUESTA

> SENSAZIONE è DUTATA POCHE ORE.DIREI CHE RISULTA COMUNQUE DIFFICILE
> FARE A CASA L'ESERCIZIO CHE MI è STATO DETT:RICORDARE IL SUONE SENTITO

> DURANTE LA SEDUTA E CERCARE DI VEDERE UNA LETTERA.

Chiedo scusa per il doppio invio di questo messaggio. Per errore è stato inviato prima del completamento.

Franco, direi di puntualizzare o reiterpretare, chiarendo meglio quello che dici, in questo modo:

Cercare di collegare il suono alla flebile sensazione che senti negli occhi quando la macchina attraverso il feedback acustico ti segnala che stai andando nella direzione giusta, ossia rilassamento (tecnicamente, quindi, potere refrattivo dell'occhio in diminuzione, vai verso il "meno" normalmente corretto con lenti negative esterne).

Dettaglio tecnico: Normalmente si usa un suono che aumenta di frequenza quando si va nella direzione giusta, scegliendolo tra diverse possibilità e variando la soglia di intervento e l reattività della macchina.

NON devi ricordare il suono, quindi, ma "ricordare il collegamento" sensoriale che avevi avvertito ***tra il suono e la sensazione agli occhi*** durante la seduta di bio-feedback.

A casa: mettiti davanti alla tabella BENE IN LUCE, lascia andare gli occhi e riproduci quella sensazione avevertita nella seduta, aiutandoti con il ricordo del suono che varia di tonalità qundo la sensazione che avverti negli occhi è "quella giusta". Concentrati solo su questo e NON sul vedere. Il tuo cervello è abituato a "guardare" nel modo "sbagliato", e il lavoro che stai facendo con il feedback dell'accomotrac è quello di AGGIRARE quaeto ostacolo. Se tu NON LO AGGIRI vanifichi il tutto.
Quindi: Concentrati solo su questo e NON sul vedere. Il vedere è una consequenza non l'obiettivo primario, in questa fase.

Mettiamola così (forse aiuta di più, se si capisce cosa intendo): Sono le immagini, le lettere della tabella, che DEVONO CERCARE TE, NON TU A LORO (e questo è valido sempre). Forse il difficile al quale ti riferisci è proprio questo.

In sintesi: attraverso le sedute che stai facendo stai imparando a togliere il controllo della mente sugli occhi. E' l'unico modo, per dirla con il titolo del libro di Tom Quackenbush, per "Reimparare a vedere".

Nell'archivio di Visus cerca altri riferimenti sull'accomotrac.

"Da un certo punto in avanti non c'e piu' modo di tornare indietro.
E'quello il punto al quale si deve arrivare". (Kafka)

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1488 **From:** Fabrizio **Date:** lun mar 03, 2003 7.47
Subject: Difetti visivi precoci

Ieri ho visto il figlio di un mio amico che ha 3 anni e mezzo con gli occhiali. Ma come è possibile che così piccolo abbia già problemi visivi? Se qualcuno ha qualche idea...

Ciao Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1489 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mar mar 04, 2003 7.46
Subject: Re: Difetti visivi precoci

Bates scriveva "... mettere gli occhiali a un bambino è ciò che serve a far piangere gli angeli", insomma, la pensava come te. Io direi che comunque non bisogna condannare nessuno e conoscere a fondo la situazione. Potrebbe seere che li ha prescritti sia in buona fede, non conosca altre strade (lo stesso dicasi per i genitori...) e forse basterebbe informarlo che, con il Bates ad esempio, magari qualcosa si potrebbe fare. Io ho lavorato con una bimba di 4 anni ed adesso ho un bambino di 3 anni e mezzo con cui ho appena iniziato un lavoro specifico per una forma di strabismo convergente constato che alternative agli occhiali ci sono anche per bambini a questa età.

Giorgio

----- Original Message -----
From: "Fabrizio" <leonidaf@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, March 03, 2003 7:47 PM
Subject: [Visus] Difetti visivi precoci

Ieri ho visto il figlio di un mio amico che ha 3 anni e mezzo con gli occhiali. Ma come è possibile che così piccolo abbia già problemi visivi? Se qualcuno ha qualche idea.

Ciao Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1490 **From:** lea61it **Date:** mer mar 05, 2003 1.12
Subject: messaggi

non ricevo più i messaggi del gruppo!!!
Aiuto

Group: Visus **Message:** 1491 **From:** maria.briganti@... **Date:** dom mar 09, 2003 8.00
Subject: e-mail

non ricevo più vs comunicazioni. Lavori in corso?

Group: Visus **Message:** 1492 **From:** t_shape2000 **Date:** lun mar 10, 2003 10.38
Subject: (Nessun oggetto)

Ciao a tutti: sono Nicola, da Salerno, mipoe "da sempre". Ho letto Bates poco tempo fa ma, forse per la cattiva traduzione, ho paura di non aver capito come eseguire gli esercizi. Da che parte deve cominciare un neofita del metodo (e un "esperto versato nell'arte di vedere male"??)...H E L P ! ! .....

Group: Visus **Message:** 1493 **From:** maria.briganti@... **Date:** dom mar 23, 2003 9.07
Subject: comunicazioni

non ricevo più posta. Lavori in corso? ciao

Group: Visus **Message:** 1494 **From:** lea61it **Date:** lun mar 24, 2003 8.20
Subject: miopia

Ieri casualmente mi sono accorta che mio figlio di 10 anni, vedeva male le cifre sul display del videoregistratore. Presa dall'angoscia (io ho cominciato circa alla stessa età) l'ho portato da un ottico che, sia con la misurazione elettronica sia con le lenti, ha rilevato una miopia di -0,25 - 0,50.
Vorrei un consiglio da voi perchè non voglio mettergli gli occhiali ma nello stesso tempo è difficile far fare ad un bambino esercizi tipo il palming ecc.
Io stessa li faccio ma non sono riuscita ad avere grandi risultati (molto probabilmente non li faccio nel modo giusto o non riesco a rilassare i muscoli degli occhi).
Vorrei portarlo da un ortottico. Purtroppo abito in una zona di Roma troppo distante dal Centro Arcobaleno dove sò che Cagnoli effettua delle "lezioni" per difetti di vista.
Qualcuno può darmi un consiglio?

Group: Visus **Message:** 1495 **From:** Visione&Benessere **Date:** lun mar 24, 2003 12.12
Subject: microdeizioni

Ciao,
volevamo informarvi che esistono due case editrici che stanno commercializzando in edicola i classici in miniatura: la De agostini e la Peruzzo. I caratteri sono circa delle stesse dimensioni ma la Peruzzo usa una carta molto più sottile della De Agostini e quindi è più trasparente rendendo la lettura più difficile in quanto si intravede il testo del retro

della pagina.
Tenendo conto che costano circa lo stesso consigliamo la De Agostini. Questi librini sono molto utili sia per la miopia che per la prevenzione della presbiobia e....fantastici da portare viaggiando in treno.
Saluti a tutti
V&B

Group: Visus **Message:** 1496 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun mar 24, 2003 10.30
Subject: Re: miopia

Il giorno 24-03-2003 15:20, lea61it <francyzab@...>,
francyzab@... ha scritto:

> Ieri casualmente mi sono accorta che mio figlio di 10 anni, vedeva
> male le cifre sul display del videoregistratore. Presa dall'angoscia
> (io ho cominciato circa alla stessa età) l'ho portato da un ottico
> che, sia con la misurazione elettronica sia con le lenti, ha rilevato
> una miopia di -0,25 - 0,50.
> Vorrei un consiglio da voi perchè non voglio mettergli gli occhiali
> ma nello stesso tempo è difficile far fare ad un bambino esercizi
> tipo il palming ecc.

Esercizi? che parolaccia!. Prova a interessarlo raccontandogli storie mentre fa il palming, oppure a richiamare l'attenzione sugli effetti luminosi che vede se fa il palming dopo il sunning. oppure ancora: se guarda un'immagine colorata (es: un triangolo rosso) per venti secondi circa e poi fa palming, vedrà un vivido e luminoso triangolo verdazzurro. E così via. Fagli immaginare cose, o ripercorrere posti conosciuti con la memoria, o gioca con le carte giochi di memoria visiva.
Bisogna trovare attività piacevoli che facciano utilizzare gli occhi in modo naturale (più altalene, più giochi con la palla e meno videogiochi).

> Io stessa li faccio ma non sono riuscita ad avere grandi risultati
> (molto probabilmente non li faccio nel modo giusto o non riesco a
> rilassare i muscoli degli occhi).
> Vorrei portarlo da un ortottico. Purtroppo abito in una zona di Roma
> troppo distante dal Centro Arcobaleno dove sò che Cagnoli effettua
> delle "lezioni" per difetti di vista.
> Qualcuno può darmi un consiglio?

Anche tu dovresti trovare modi divertenti per te. Finche si fanno "esercizi" è difficile rilassarsi, anzi impossibile.
Anche tu dovresti riscoprire il piacere di "giocare" con i tuoi occhi.
"Non c'è tempo" dici?
Chi dice questo in genere dedica un tempo spropositato a attività "serie" (tipo guardare la televisione, leggere giornali e riviste, preoccuparsi, criticare e criticarsi e così via) creando con le sue stesse mani una vera e propria prigione.

Il problema di tuo figlio è irrisorio: non mettergli occhiali, aiutalo (e aiutati) a vedere la vita in termini più piacevoli e limita le attività che mantengono la vista rigida (si, compreso lo studio). E non c'è bisogno di nessun particolare training visivo.
Ciao
--

Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1497 **From:** M.Teodori **Date:** gio mar 27, 2003 2.57
Subject: Problemi con gli account (indirizzi e-mail) legati a libero, inwind, iol, blu

Ultimamente ci sono stati problemi con iscritti che non ricevevano messaggi.

Quasi tutti erano iscritti a provider legati a libero, inwind, iol, blu.

Questo perchè LIBERO/IOL ha deciso che alcuni IP di yahoo erano da considerare SPAM, e ne ha quindi bloccato l'accesso alla lista.

Quasi NESSUNO di coloro che hanno accounts su LIBERO riceve piu' i messaggi della lista.

Sto provvedendo a riattivare gli utenti sospesi a causa di "bouncing".

Vi spiego questo perché a molti arriverà un messaggio da Yahoo!gruppi che chiede di rispondere o di collegarsi ad un link per riattivare l'account.

Saluti a tutti.

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1498 **From:** elisabetta melania **Date:** gio mar 27, 2003 6.10
Subject: strani effetti

Ciao a tutti.
Sono Elisabetta e mi sono appena iscritta alla mailing list,quindi sono un pò disinformata.
Sono sempre stata convinta che leggere caratteri troppo piccoli non facesse proprio bene alla mia miopia,e ora leggo dalle vostre e-mail l'esatto contrario. Cosa non so?
Volevo sapere poi se quello che mi sta succedendo è normale . Dopo le varie letture sul metodo Bates,ho iniziato a correggere alcune cattive abitudini e a "gustare" di più la luce del sole.Mi capita spesso di rimanere per tutto il tempo della pausa pranzo all'aperto e senza occhiali.Quando poi torno al mio studio , ho giramenti di testa molto forti e la sensazione di svenire, non appena rimetto gli occhiali(la mia alta miopia non mi consente di studiare senza).
Questi effetti sono positivi oppure sto facendo qualcosa che non fa molto bene ai miei occhi?

Grazie e a presto.

Yahoo! Cellulari: loghi, suonerie, picture message per il tuo telefonino
http://it.yahoo.com/mail_it/foot/?http://it.mobile.yahoo.com/index2002.html

Group: Visus **Message:** 1499 **From:** Enrico Foresti **Date:** ven mar 28, 2003 8.05
Subject: Re: strani effetti

Un consiglio su tutti, appena torni all'interno, fai il palming per qualche minuto, fino a quando la visione con la luce piu bassa come quella di una stanza ti apparirà normale e vedrai che i giramenti di testa scompariranno. Ciao

Ciao a tutti.
Sono Elisabetta e mi sono appena iscritta alla mailing list,quindi sono un pò disinformata.
Sono sempre stata convinta che leggere caratteri troppo piccoli non facesse proprio bene alla mia miopia,e ora leggo dalle vostre e-mail l'esatto contrario. Cosa non so?
Volevo sapere poi se quello che mi sta succedendo è normale . Dopo le varie letture sul metodo Bates,ho iniziato a correggere alcune cattive abitudini e a "gustare" di più la luce del sole.Mi capita spesso di rimanere per tutto il tempo della pausa pranzo all'aperto e senza occhiali.Quando poi torno al mio studio , ho giramenti di testa molto forti e la sensazione di svenire, non appena rimetto gli occhiali(la mia alta miopia non mi consente di studiare senza).
Questi effetti sono positivi oppure sto facendo qualcosa che non fa molto bene ai miei occhi?
Grazie e a presto.

Yahoo! Cellulari: loghi, suonerie, picture message per il tuo telefonino
http://it.yahoo.com/mail_it/foot/?http://it.mobile.yahoo.com/index2002.html

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1500 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar apr 01, 2003 1.50
Subject: buone notizie

Ragazzi, la lista dorme un po'!

Vi mando un messaggio carino, pieno di entusiasmo, per tirarci un po' su.
Quello che lo rende particolare non è il fatto che riporti un miglioramento
(tutti quelli ceh praticano il metodo Bates davvero, migliorano).
Il fatto è che sembra quasi che quelli che migliorano non vogliano che si
sappia in giro, che se ne vergognino, o abbiamo paura di avere grane con la
guardia di Finanza o chessò io.
Anche durante i gruppi vige questa specie di "sobrietà": chi vede una linea
del tabellone in più non lo dice perchè ha paura di sbagliarsi. Chi ne vede
due in più non lo dice perché ha paura di sbagliarsi ancora di più....e chi
ne vede quattro in più non lo dice per non offendere i prim due.....

come stai? non so se ti ricordi di me, ho partecipato al seminario bates a
, il .
volevo comunicarti che in soli tre mesi HO RECUPERATO UNA DIOTTRIA! ho fatto
il controllo del visus la settimana scorsa e ho riscontrato questo splendido
risultato.
avevo cominciato a fare gli esercizi e a usare gli occhiali sottocorretti
già da gennaio, poi il seminario mi ha dato un ulteriore input a continuare
il percorso iniziato e posso affermare che il metodo bates funziona!
grazie a te e a tutte le persone che come te portano avanti un determinato
lavoro e determinate convinzioni, spesso contro la medicina ufficiale.

Ho salvaguardato la privacy (anche i più entusiati ci tengono).
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1501 **From:** AMITRANO Pasquale **Date:** mar apr 01, 2003 9.41
Subject: R: buone notizie

E' vero, la Guardia di Finanza (il mio oculista, a cui nascondo
rigorosamente il mio operato!) sembra che stia sempre lì a sorvegliare i
miei "miracoli"....io gli dico "beh, son stato a Lourdes..." e lui,
guardandomi in cagnesco, sorride sornione come per dire "prima o poi un
passo falso lo dovrai pur fare, ed io ti aspetto al varco !"
I fatti, oggettivamente, sono questi:

24 Aprile 2002
Visita oculistica di controllo
SX - 3.75 DX - 4.00
Tornato a casa, decido di buttare gli occhiali in un cassetto ed iniziare
"seriamente" con Bates.

30 Agosto 2002
Visita di controllo
SX - 3.00 DX - 3.75
Discreti risultati ma, a parte quelli, mi sono liberato dall'idea di essere "menomato" in mancanza di occhiali.

11 Dicembre 2002
Visita di controllo
SX - 2.25 DX -3.25
E' inverno, ed il contrasto fra i colori è molto più attenuato. Per guidare di sera, tiro fuori gli occhiali dal cassetto ed accetto l'idea di metterli almeno in quell'occasione.

24 Marzo 2003
Visita di controllo
SX -1.75 DX -2.75
Comincio quasi ad essere entusiasta: se continuo così, fra un paio d'anni mi libererò definitivamente dall'idea di aver bisogno degli occhiali anche per guidare di notte.

Vi prometto di tenervi aggiornati della situazione.
Pasquale

-----Messaggio originale-----
Da: maurizio cagnoli [mailto:postmaster@...
<mailto:postmaster@...>]
Inviato: martedì 1 aprile 2003 1.50
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] buone notizie

Ragazzi, la lista dorme un po'!

Vi mando un messaggio carino, pieno di entusiasmo, per tirarci un po' su.
Quello che lo rende particolare non è il fatto che riporti un miglioramento (tutti quelli ceh praticano il metodo Bates davvero, migliorano).
Il fatto è che sembra quasi che quelli che migliorano non vogliano che si sappia in giro, che se ne vergognino, o abbiamo paura di avere grane con la guardia di Finanza o chessò io.
Anche durante i gruppi vige questa specie di "sobrietà": chi vede una linea del tabellone in più non lo dice perchè ha paura di sbagliarsi. Chi ne vede due in più non lo dice perché ha paura di sbagliarsi ancora di più....e chi ne vede quattro in più non lo dice per non offendere i prim due.....

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1502 **From:** depetris **Date:** mar apr 01, 2003 11.48
Subject: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE

----- Original Message -----
From: depetris
To: visus@yahoogroups.com
Sent: Tuesday, April 01, 2003 11:27 AM
Subject: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE

ho appena ricevuto questa @: c'è qualcuno che potrebbe sapere qualche cosa di utile per questa bimba??
....e scusatemi se questa richiesta non è pertinente al nostro gruppo di buona vista ciao a tutti madepeit 2000

----- Original Message -----
From: "Lidia Costantino - Il Mio Castello" <lcostantino@...>
To: "Antonella" <antonella@...>; "Dania Lucchetti - Il Mio Castello" <dlucchetti@...>; "depetris" <depetrispowerpipe@...>; "Iadevaia Federica" <federica.iadevaia@...>; "PEVERADA, Carla" <CarlaPEVERADA@...>; "Rachele Willig" <rwillig@...>
Sent: Tuesday, April 01, 2003 11:07 AM
Subject: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONEDF

>
> ----- Original Message -----
> From: "Antonio Gambino" <geostudigambino@...>
> To: "Simone La Rocca" <simoneilmagnifico@...>; "Pasquale De Domenico"
> <Pasquale.De.Domenico@...>; "Marco La Rocca"
> <Marco_La_Rocca@...>; "lidia" <lcostantino@...>; "La
> Rocca Paola" <Paola.Larocca@...>; <l.mazzaglia@...>;
> "Gaetano La Rocca" <gaetano.larocca@...>; "Forte Massimiliano"
> <MassimilianoForte@...>; "Antonio La Rocca" <a.larocca@...>;
> "Antonio Cogode" <antonio.cogode@...>; "The Rock" <targano@...>
> Sent: Monday, March 31, 2003 8:19 PM
> Subject: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE
>
>
>
> ----- Original Message -----
> From: "Infocontro" <infocontro@...>
> To: <contronews3tvfpi@...>
> Sent: Thursday, March 27, 2003 6:11 PM
> Subject: DUE MINUTI DI ATTENZIONE
>
>
> > DUE MINUTI DI ATTENZIONE E SOLIDARIETA' -
> >
> > > > > >Oggetto: Gira questa mail per favore (SERIAMENTE) x una bimba
> > > gravissima
> > > > > > >
> > > > > > >
> > > > > > > > > > >Priorita: Alta x una bimba gravissima
> > > > > > > > > > >Mi chiamo Daniele Brandani e ho una figlia di 2 anni di eta che
> > > si
> > > > > > > > > > chiama
> > > > > > > > > > > Lucia.
> > > > > > > > > > > Nell' Ottobre del 1999 abbiamo scoperto che Lucia ha un

> > > cancro,
> > > > si
> > > > > > > > > tratta più precisamente di un "endocarcinoma
> > > > surrenalicosecernente",
> > > > > > > > una
> > > > > > > > > forma
> > > > > > > > > molto rara nei bambini. Purtroppo dopo 2 operazioni e la
> > > > > > > > chemioterapia
> > > > > > > > > fatta
> > > > > > > > > (si tratta di un ciclo con Mitotane associato a
> > > > > >Etoposide,Doxorubicin
> > > > > > > > e
> > > > > > > > > Cisplatino)
> > > > > > > > > non abbiamo avuto il minimo risultato ed il tumore continua a
> > > > > > > > crescere
> > > > > > > > > ad
> > > > > > > > > una
> > > > > > > > > velocita spaventosa.
> > > > > > > > > Forse tu conosci qualcuno che potrebbe darci aiuto per
> > > affrontare
> > > > > > > > > questo tumore,forse tu conosci un amico che ha gia avuto
> > > questa
> > > > > > > > esperienza.
> > > > > > > > > Se lo conosci digli di contattarmi al piu presto, non ci
> > > rimangono
> > > > > > >che
> > > > > > > > > poche settimane!
> > > > > > > > > Se non lo conosci tu lo potrebbero conoscere i tuoi amici.
> > > > > > > > > Per favore fai circolare questa lettera.
> > > > > > > > > Grazie
> > > > > > > > > Daniele Brandani c/o Edizioni Bora S.n.c.
> > > > > > > > > Via Jacopo di Paolo 42
> > > > > > > > > 40128 Bologna Italy
> > > > > > > > > cell: 0348-711.25.95
> > > > > > > > > Fax: 051-374.394 specificare per LUCIA BRANDANI
> > > > > > > > > Anche se non sapete come aiutarlo inoltrate questa mail, non
> > > costa
> > > > > > > > > niente!
> > > > > > > > > Stiamo parlando di una vita!
> > > > >
> > > > >
> > > Mariaserena
> > >
> > >
> > > ----------
> > > ----------
> > > Questo è il link per fare qualcosa di veramente utile: partecipare
> > > attivamente col tuo computer alla ricerca sul cancro;
> > > questo oggi è possibile grazie alla 'ricerca distribuita'.
> > > http://members.ud.com/projects/cancer/index.htm (il sito ufficiale)
> > > http://members.ud.com/download/gold/ (per scaricare il software)
> > > http://members.ud.com/services/teams/team.htm?id=E01CA086-2089-4B66-8696
> > > -1C2E088336A5 (per unirti al team 'University of Naples Federico II')
> > >

> > >
> > >
> > >
> > >
> > > _____
> > > Tiscali ADSL, fino a 9 MESI GRATIS sull'offerta Tiscali ADSL Light Mega!
> > > Tiscali ADSL non teme confronti! Abbonati subito.
> > > http://point.tiscali.it/adsl/index.shtml
> > >
> > >
> > >
> > >
> > >
> >
>
>

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1503 **From:** Giuseppe Di Bona **Date:** mar apr 01, 2003 12.33
Subject: R: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE

Scusa, ma ho fatto una semplice verifica, e risulta che i numeri di telefono sotto riportati sono entrambi inesistenti!!!

-----Messaggio originale-----
Da: depetris [mailto:depetris@...]
Inviato: martedì 1 aprile 2003 11.48
A: visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE

----- Original Message -----
From: depetris
To: visus@yahoogroups.com
Sent: Tuesday, April 01, 2003 11:27 AM
Subject: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE

ho appena ricevuto questa @: c'è qualcuno che potrebbe sapere qualche cosa di utile per questa bimba??
....e scusatemi se questa richiesta non è pertinente al nostro gruppo di buona vista ciao a tutti madepeit 2000

----- Original Message -----
From: "Lidia Costantino - Il Mio Castello" <lcostantino@...>
To: "Antonella" <antonella@...>; "Dania Lucchetti - Il Mio Castello" <dlucchetti@...>; "depetris" <depetrispowerpipe@...>; "Iadevaia Federica" <federica.iadevaia@...>; "PEVERADA, Carla" <CarlaPEVERADA@...>; "Rachele Willig" <rwillig@...>
Sent: Tuesday, April 01, 2003 11:07 AM
Subject: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONEDF

>
> ----- Original Message -----
> From: "Antonio Gambino" <geostudigambino@...>

> To: "Simone La Rocca" <simoneilmagnifico@...>; "Pasquale De Domenico"
> <Pasquale.De.Domenico@...>; "Marco La Rocca"
> <Marco_La_Rocca@...>; "lidia" <lcostantino@...>; "La
> Rocca Paola" <Paola.Larocca@...>; <l.mazzaglia@...>;
> "Gaetano La Rocca" <gaetano.larocca@...>; "Forte Massimiliano"
> <MassimilianoForte@...>; "Antonio La Rocca" <a.larocca@...>;
> "Antonio Cogode" <antonio.cogode@...>; "The Rock" <targano@...>
> Sent: Monday, March 31, 2003 8:19 PM
> Subject: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE
>
>
>
> ----- Original Message -----
> From: "Infocontro" <infocontro@...>
> To: <contronews3tvfpi@...>
> Sent: Thursday, March 27, 2003 6:11 PM
> Subject: DUE MINUTI DI ATTENZIONE
>
>
> > DUE MINUTI DI ATTENZIONE E SOLIDARIETA' -
> >
> > > > > >Oggetto: Gira questa mail per favore (SERIAMENTE) x una bimba
> > > gravissima
> > > > > > >
> > > > > > >
> > > > > > > > > > >Priorita: Alta x una bimba gravissima
> > > > > > > > > > >Mi chiamo Daniele Brandani e ho una figlia di 2 anni di eta che
> > > si
> > > > > > > > > > > chiama
> > > > > > > > > > > > Lucia.
> > > > > > > > > > > > Nell' Ottobre del 1999 abbiamo scoperto che Lucia ha un
> > > cancro,
> > > > > > > si
> > > > > > > > > > > > tratta più precisamente di un "endocarcinoma
> > > > > surrenalicosecernente",
> > > > > > > > > > > una
> > > > > > > > > > > > forma
> > > > > > > > > > > > molto rara nei bambini. Purtroppo dopo 2 operazioni e la
> > > > > > > > > > > > chemioterapia
> > > > > > > > > > > > fatta
> > > > > > > > > > > > (si tratta di un ciclo con Mitotane associato a
> > > > > > > > > > >Etoposide,Doxorubicin
> > > > > > > > > > > e
> > > > > > > > > > > > Cisplatino)
> > > > > > > > > > > > non abbiamo avuto il minimo risultato ed il tumore continua a
> > > > > > > > > > > crescere
> > > > > > > > > > > ad
> > > > > > > > > > > > una
> > > > > > > > > > > > velocita spaventosa.
> > > > > > > > > > > > Forse tu conosci qualcuno che potrebbe darci aiuto per
> > > affrontare
> > > > > > > > > > > > questo tumore,forse tu conosci un amico che ha gia avuto
> > > questa
> > > > > > > > > > > esperienza.

> > > > > > > > > Se lo conosci digli di contattarmi al piu presto, non ci
> > > rimangono
> > > > >che
> > > > > > > > > poche settimane!
> > > > > > > > > Se non lo conosci tu lo potrebbero conoscere i tuoi amici.
> > > > > > > > > Per favore fai circolare questa lettera.
> > > > > > > > > Grazie
> > > > > > > > > Daniele Brandani c/o Edizioni Bora S.n.c.
> > > > > > > > > Via Jacopo di Paolo 42
> > > > > > > > > 40128 Bologna Italy
> > > > > > > > > cell: 0348-711.25.95
> > > > > > > > > Fax: 051-374.394 specificare per LUCIA BRANDANI
> > > > > > > > > Anche se non sapete come aiutarlo inoltrate questa mail, non
> > > costa
> > > > > > > > > niente!
> > > > > > > > > Stiamo parlando di una vita!
> > > > >
> > > > >
> > > Mariaserena
> > >
> > >
> > > ---
> > > ---
> > > Questo è il link per fare qualcosa di veramente utile: partecipare
> > > attivamente col tuo computer alla ricerca sul cancro;
> > > questo oggi è possibile grazie alla 'ricerca distribuita'.
> > > http://members.ud.com/projects/cancer/index.htm (il sito ufficiale)
> > > http://members.ud.com/download/gold/ (per scaricare il software)
> > > http://members.ud.com/services/teams/team.htm?id=E01CA086-2089-4B66-8696
> > > -1C2E088336A5 (per unirti al team 'University of Naples Federico II')
> > >
> > >
> > >
> > >
> > >
> > > _____
> > > Tiscali ADSL, fino a 9 MESI GRATIS sull'offerta Tiscali ADSL Light Mega!
> > > Tiscali ADSL non teme confronti! Abbonati subito.
> > > http://point.tiscali.it/adsl/index.shtml
> > >
> > >
> > >
> > >
> > >
> >
>
>

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del <http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html>
Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1504 **From:** Enrico Foresti **Date:** mar apr 01, 2003 1.39
Subject: Re: R: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE

Ma ragazzi è la solita catena di S.Antonio! Non date corda a queste cose, sono solo dei modi biechi per tentar di spillare soldi alla brava gente, facendo leva sulla
loro compassione.

Scusa, ma ho fatto una semplice verifica, e risulta che i numeri di telefono sotto riportati sono entrambi inesistenti!!!

-----Messaggio originale-----
Da: depetris [mailto:depetris@...]
Inviato: martedì 1 aprile 2003 11.48
A: visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE

----- Original Message -----
From: depetris
To: visus@yahoogroups.com
Sent: Tuesday, April 01, 2003 11:27 AM
Subject: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE

ho appena ricevuto questa @: c'è qualcuno che potrebbe sapere qualche cosa di utile per questa bimba??
....e scusatemi se questa richiesta non è pertinente al nostro gruppo di buona vista ciao a tutti madepeit 2000

----- Original Message -----
From: "Lidia Costantino - Il Mio Castello" <lcostantino@...>
To: "Antonella" <antonella@...>; "Dania Lucchetti - Il Mio Castello" <dlucchetti@...>; "depetris" <depetrispowerpipe@...>; "Iadevaia Federica" <federica.iadevaia@...>; "PEVERADA, Carla" <CarlaPEVERADA@...>; "Rachele Willig" <rwillig@...>
Sent: Tuesday, April 01, 2003 11:07 AM
Subject: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONEDF

>
> ----- Original Message -----
> From: "Antonio Gambino" <geostudigambino@...>
> To: "Simone La Rocca" <simoneilmagnifico@...>; "Pasquale De Domenico"
> <Pasquale.De.Domenico@...>; "Marco La Rocca"
> <Marco_La_Rocca@...>; "lidia" <lcostantino@...>; "La
> Rocca Paola" <Paola.Larocca@...>; <l.mazzaglia@...>;
> "Gaetano La Rocca" <gaetano.larocca@...>; "Forte Massimiliano"
> <MassimilianoForte@...>; "Antonio La Rocca" <a.larocca@...>;
> "Antonio Cogode" <antonio.cogode@...>; "The Rock" <targano@...>
> Sent: Monday, March 31, 2003 8:19 PM
> Subject: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE
>
>
>
> ----- Original Message -----
> From: "Infocontro" <infocontro@...>
> To: <contronews3tvfpi@...>
> Sent: Thursday, March 27, 2003 6:11 PM
> Subject: DUE MINUTI DI ATTENZIONE
>
>
> > DUE MINUTI DI ATTENZIONE E SOLIDARIETA' -
> >
> > > > > >Oggetto: Gira questa mail per favore (SERIAMENTE) x una bimba
> > > gravissima
> > > > > > >
> > > > > > >
> > > > > > > > > > >Priorita: Alta x una bimba gravissima
> > > > > > > > > > >Mi chiamo Daniele Brandani e ho una figlia di 2 anni di eta che
> > > si
> > > > > > > > > > > chiama
> > > > > > > > > > > > Lucia.
> > > > > > > > > > > > Nell' Ottobre del 1999 abbiamo scoperto che Lucia ha un
> > > cancro,
> > > > > > > si
> > > > > > > > > > > > tratta più precisamente di un "endocarcinoma
> > > > > > surrenalicosecernente",
> > > > > > > > > > > una
> > > > > > > > > > > > forma
> > > > > > > > > > > > molto rara nei bambini. Purtroppo dopo 2 operazioni e la
> > > > > > > > > > > chemioterapia
> > > > > > > > > > > > fatta
> > > > > > > > > > > > (si tratta di un ciclo con Mitotane associato a
> > > > > > > > > > >Etoposide,Doxorubicin
> > > > > > > > > > > e
> > > > > > > > > > > > Cisplatino)
> > > > > > > > > > > > non abbiamo avuto il minimo risultato ed il tumore continua a
> > > > > > > > > > > crescere
> > > > > > > > > > > ad
> > > > > > > > > > > > una
> > > > > > > > > > > > velocita spaventosa.
> > > > > > > > > > > > Forse tu conosci qualcuno che potrebbe darci aiuto per

> > > affrontare
> > > > > > > > > questo tumore,forse tu conosci un amico che ha gia avuto
> > > questa
> > > > > > > > esperienza.
> > > > > > > > > Se lo conosci digli di contattarmi al piu presto, non ci
> > > rimangono
> > > > > >che
> > > > > > > > > poche settimane!
> > > > > > > > > Se non lo conosci tu lo potrebbero conoscere i tuoi amici.
> > > > > > > > > Per favore fai circolare questa lettera.
> > > > > > > > > Grazie
> > > > > > > > > Daniele Brandani c/o Edizioni Bora S.n.c.
> > > > > > > > > Via Jacopo di Paolo 42
> > > > > > > > > 40128 Bologna Italy
> > > > > > > > > cell: 0348-711.25.95
> > > > > > > > > Fax: 051-374.394 specificare per LUCIA BRANDANI
> > > > > > > > > Anche se non sapete come aiutarlo inoltrate questa mail, non
> > > costa
> > > > > > > > > niente!
> > > > > > > > > Stiamo parlando di una vita!
> > > > >
> > > > >
> > > Mariaserena
> > >
> > >
> > > ---
> > > ---
> > > Questo è il link per fare qualcosa di veramente utile: partecipare
> > > attivamente col tuo computer alla ricerca sul cancro;
> > > questo oggi è possibile grazie alla 'ricerca distribuita'.
> > > http://members.ud.com/projects/cancer/index.htm (il sito ufficiale)
> > > http://members.ud.com/download/gold/ (per scaricare il software)
> > > http://members.ud.com/services/teams/team.htm?id=E01CA086-2089-4B66-8696
> > > -1C2E088336A5 (per unirti al team 'University of Naples Federico II')
> > >
> > >
> > >
> > >
> > >
> > > _____
> > > Tiscali ADSL, fino a 9 MESI GRATIS sull'offerta Tiscali ADSL Light Mega!
> > > Tiscali ADSL non teme confronti! Abbonati subito.
> > > http://point.tiscali.it/adsl/index.shtml
> > >
> > >
> > >
> > >
> > >
> > >
> >
>
>

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del <http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html>
Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

Group: Visus **Message:** 1505 **From:** Enrico Foresti **Date:** mar apr 01, 2003 3.13
Subject: Re: buone notizie

>avevo cominciato a fare gli esercizi e a usare gli occhiali sottocorretti già da gennaio

Scusa ma come hai fatto a convincere il tuo oculista a prescriverti degli occhiali sottocorretti????

Group: Visus **Message:** 1506 **From:** M.Teodori **Date:** mar apr 01, 2003 9.23
Subject: Nota del moderatore: Hoax e uso improprio lista(era: DUE MINUTI DI ATTENZIONE)

--- In Visus@yahoogroups.com, "Giuseppe Di Bona" <dibona@c...> ha scritto:
> Scusa, ma ho fatto una semplice verifica, e risulta che i numeri di telefono sotto riportati sono entrambi inesistenti!!!
>
...>
> ho appena ricevuto questa @: c'è qualcuno che potrebbe sapere qualche cosa di utile per questa bimba??
> ....e scusatemi se questa richiesta non è pertinente al nostro gruppo di buona vista ciao a tutti madepeit 2000

Ci credo che i numeri sono inesistenti.
Penso che per disperazione siano stati cambiati i numeri,in quanto i genitori sono stati torturati abbastanza.

Mi riallaccio a quanto già detto in passato.
Rinnovo l'invito a non usare la mail list per tali comunicazioni in quanto, pur salvando le lodevoli buone intenzioni, questa non è la sede.
Non solo...
Questa di Lucia Brandani è l'ennesima bufala che continua a girare in rete da anni ormai. Ma l'appello a fermare la catena continua a non sortire effetto.
Prego di riscrivere a chi ha spedito la segnalazione spiegando che è una catena da fermare. Anche se oramai i genitori non possono essere più tormentati, visto che sono non più rintracciabili.

Allego, per chi non lo avesse letto, il messaggio numero 680 "Nota del moderatore: HOAX (Bufale)" inviato in data 30/10/2001 !!!
E' lungo ma utile.

Da: "skyrunner" <skyrunner@...>
Data: Mar Ott 30, 2001 8:39 pm
Oggetto: Nota del moderatore: HOAX (Bufale)

----Original Message-----
From: Franco [mailto:annif@...]
Sent: Tuesday, October 30, 2001 2:48 PM
To: Visus
Subject: [Visus]

> vi prego leggetela si tratta della vita e di cosa
> rappresenta per noi
>
...
>
> Il messaggio in questione serve a raccogliere firme
> per bloccare l'affare ad xxxxxxxxxxxxxxx di
> giapponese, che vende gatti imbottigliati (vivi
> assolutamente coscienti) e la cosa peggiore che la sta
> facendo diventare una moda in USA.
> Questo giapponese mette il cucciolo del gattino in una
> bottiglia di vetro con una sonda che penetrandolo
> dall'ano, tiene un'uscita fuori per liberarsi

Vorrei pregare tutti gli iscritti di evitare l'invio di messaggi non pertinenti in lista.

Si svilisce lo scopo della lista che non è assolutamente quello di parlare
di un pò di tutto.
E si disturbano gli iscritti non interessati.

Capisco l'intento, ma seppure siano lodevoli le intenzioni, purtroppo sono
altrettanto cattivi i risultati.
Quella dei gattini Bonsai è una "bufala" che è girata oltre un'anno fa e
vedo che ora è stata riesumata.
E' decisamente incredibile ed assurda , ma tant'è...
Se ne era occupata persino la stampa.

Queste bufale (Hoax) hanno per oggetto le cose più strane.
Chi le ritrasmette alimenta una catena di S.Antonio che spesso è solo opera
di immaturi cinici e senza scrupoli.

Mi scuso per il resto del messaggio che segue, ma lo ritengo utile.
Ora e per il futuro.

Cari saluti a tutti.

Mauro.
"Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali."
skyrunner@...

skyrunner@...

Di tanto in tanto i newsgroup (su qualsiasi argomento) e le caselle private
di posta elettronica vengono sommersi da CENTINAIA di copie dello stesso
messaggio, dal subject significativo ("URGENTE!...", "APPELLO!...",
"AIUTO!..."). Spesso si cercano informazioni su malattie rarissime, su casi
disperati: i medici brancolano nel buio, non si trovano strutture in grado
di trattare il morbo sconosciuto, si cercano disperatamente volontari per la
donazione di qualcosa... Il messaggio si conclude sempre con l'accorata
richiesta di propagare l'appello in ogni dove.

Vorrei fare un discorso un po' generale nei confronti di simili appelli, che
incroceranno spesso il vostro cammino telematico, e che altro non sono che
una versione elettronica delle catene di S.Antonio. Spesso queste

richieste
d'aiuto sono chiaramente fasulle: richieste assurde, motivazioni
inconsistenti, ma tutto confezionato ad arte per fare "abboccare" la
gente
priva delle conoscenze tecniche per discernere tra petizioni
plausibili e
non. La eventualità è che non si tratti solo di macabri scherzi; a
volte
sono trucchi per creare lunghi elenchi di indirizzi e-mail a cui
inviare
pubblicità non richiesta (spam), a volte sono semplicemente delle
catene di
S. Antonio lanciate per puro divertimento..

Quando anche l'appello è autentico, tuttavia, ci sono serissimi
motivi per
non propagare ulteriormente la catena dei messaggi. È successo nella
realtà
che le risposte di tanti "italiani, brava gente" a questo o
quell'altro
accorato appello abbiano prodotto gravi conseguenze, per i promotori
dell'iniziativa. A titolo esemplificativo, riporto un messaggio
scritto dai
genitori di una povera bimba gravemente malata, dopo qualche tempo
dalla
diffusione di un appello per aiutare la loro figlia:

>Ora tutto il tempo che abbiamo dobbiamo dedicarlo a seguire Lucia e
io

>non riesco piu' a rispondere tutto il giorno al telefono e leggere le

>centinaia di fax che ci inviate. PREGO FERMATEVI con le telefonate e
i

>fax, provero' a leggere tutte le eMail che mi state mandando e che
sono

>tantissime. Se vuoi avverti anche i tuoi amici.

Naturalmente questa e-mail non ha avuto in rete la stessa diffusione
del
primo appello... E naturalmente il danno era ormai fatto. Non vi pare
il
caso di fare un poco di silenzio, e lasciare tranquilli i disgraziati
protagonisti di queste vicende, probabilmente mal consigliati nella
loro
disperazione?

Questi appelli non vanno propagati indiscriminatamente. È il
peggior "aiuto"
che si possa tentare di dare. Anche per il futuro, ricordate che
diffondere
simili appelli:

Genera un risposta molto grande ma con un rumore enorme (e sì, perchè la
gente scrive e chiama anche se non ha nulla da dire), per cui se si è dato
un numero di telefono si è costretti a disconnetterlo, se si segue il f/up
via email dopo un po' si smette di leggere tutti i messaggi diminuendo così
di molto quella insignificante probabilità di trovare a caso qualcuno che
possa realmente fornire informazioni utili.

Una volta innescata la catena questa non si ferma, e va avanti per anni, e
ovviamente quando questa ormai non serve più diventa un grosso peso per chi
l'ha innescata, soprattutto se, come succede di solito, c'è un esito
infausto della vicenda.

La probabilità di ottenere una qualche informazione valida è nulla rispetto
alla ben più utile ricerca su web. Questo sia a causa di quanto detto nel
punto 1, sia perchè gli appelli incontrollati tendono ad essere enormemente
ridondandi e questo psicologicamente ottiene l'effetto opposto, cioè si
finisce per non leggerli con attenzione e, soprattutto a non crederci visto
che di solito sono il veicolo di scherzi idioti e pertanto raramente sono
veri. I medici, che sono i tecnici che necessitano di specifiche
informazioni per impostare una terapia o un tentativo di cura, hanno già le
loro conoscenze, e, soprattutto, hanno giè i loro canali di informazione
affidabili e credibili, che non si basano certo su un tam-tam di posta
elettronica.

L'invio di simili messaggi nei newsgroup è particolarmente sconsiderato: se
ciascuno di coloro che l'invia provasse a leggere prima anche solo qualche
articolo nel ng scoprirebbe facilmente che ogni giorno molte copie del suo
stesso appello sono già state diffuse nel gruppo da altre "persone di buon
cuore", infastidendo inutilmente migliaia di utenti che si vedono
bersagliare da un numero sterminato di copie identiche dello stesso
messaggio.

Dal punto di vista della rete ovviamente gli svantaggi sono totali: inutile

costo di banda e di risorse informatiche. Considerate tanto per fare un
esempio che il primo caso documentato di appello di questo genere fu quello
del ragazzino inglese che chiese dal letto di morte alla Rete di spedirgli
cartoline. Craig Shergold era un ragazzo inglese che nel 1989, avendo saputo
di essere condannato a morire di cancro, lanciò un appello chiedendo che gli
venisse inviato il maggior numero di cartoline da tutto il mondo, in modo da
poter entrare nel Guinness dei primati. Ci riuscì nel 1991, ma quel che più
conta è che guarì perfettamente. Ora sta bene, e all'ufficio postale del suo
paese sono stufi delle sue cartoline, per cui se qualcuno vi chiederà di
"spedire cartoline a Craig" e di inoltrare via forward la richiesta a tutti
i vostri conoscenti rispondete pure "No, grazie". Secondo le poste
britanniche, che tra l'altro hanno dovuto assegnare per la sola casa di
Craig un intero codice postale in modo da semplificare la consegna della
posta, le cartoline inviate hanno superato quota 200 milioni.). Il suo
primato, stravinto, venne cancellato proprio nel tentativo di fermare il
flusso di cartoline che paralizzò tutti gli uffici postali della zona, il
costo in francobolli venne valutato nell'ordine di qualche miliardo di
sterline (vado a memoria ma quello è l'ordine di grandezza). Questo tanto
per farvi capire come tali catene vengono prese in maniera sconsideratamente
seria da una enorme massa di utenti che prima agisce e poi pensa, seppure
pensa e quale danno, anche economico, tutto ciò può causare.

Alcune catene sono diventate delle vere leggende urbane: stando ad un
messaggio di E-mail che circola imperterrito da anni, Jessica Mydek è una
bambina americana di sette anni sofferente di cancro, e i suoi genitori
avrebbero raggiunto un accordo con alcuni sponsor: per ogni messaggio di
E-mail forwardato e inviato anche all'indirizzo ACS@... questi sponsor
avrebbero donato tre centesimi alla società americana per la ricerca sul
cancro. Ovviamente è una burla: non è mai esistita una Jessica Mydek, anche
se molti hanno notato l'inquietante assonanza del nome con la frase inglese

"Just suck my dick".

Sempre nella serie delle vicende strappalacrime... Anthony Parkin sarebbe un bambino malato di leucemia, che avrebbe espresso come ultimo desiderio quello che il suo messaggio di E-mail circoli per sempre sulla rete, venendo rispedito ai propri conoscenti dalle persone che lo ricevono, in modo che una parte di lui possa vivere in eterno. Vicenda toccante e, ovviamente, del tutto inventata.

Gli ultimi casi eclatanti in Italia sono stati l'appello per Lucia Brandani, circolato per la rete per molti mesi dopo la morte della povera piccola sfortunata, un appello per la ricerca di informazioni sulla "sconosciuta" sindrome di Leiden (una malattia citata su qualunque manuale di patologia medica) e un appello per la ricerca di donatori di midollo osseo di gruppo B positivo (richiesta quanto mai sorprendente, visto che le donazioni di midollo vengono controllate in base agli antigeni di istocompatibilità del sistema HLA, e non certo in base al gruppo sanguigno).

Ma esistono siti sul web ove sono raccolti miti e leggende che ciclicamente ricorrono in queste catene.

Quindi ricapitolando: l'appello a tappeto svantaggia chi lo fa sia perchè gli diminuisce la già ridotta possibilità di trovare a caso una soluzione al problema sia perchè poi gli può pesare psicologicamente continuando questo ad essere contattato anche molto dopo la fine della vicenda, e inoltre costa un prezzo notevole alla comunità. I medici che si trovano a fronteggiare pazienti con malattie rare e inconsuete hanno altri canali di informazione, e questi appelli generalizzati non servono ad altro che ingorgare la rete...

Prendi atto dell'esistenza degli idioti, e fermali. Anche se non l'hai gettata tu, la benzina per terra, questo non ti autorizza ad accendere un fiammifero.

Grazie per l'attenzione

Mario Campli, alias "Doctor Diabolicus"

Si moltiplicano le richieste di aiuto per salvare persone

ma spesso si tratta di scherzi o di messaggi vecchissimi

La solidarietà corre in Rete

ma attenti alle bufale

È sempre più difficile distinguere le vere iniziative

umanitarie dal resto. Qualche consiglio per orientarsi

di GIANCARLO MOLA

ROMA - Quando vi arriverà (se già non è accaduto) un messaggio di posta elettronica dal titolo "Solidarietà con Brian", non inoltratelo ai vostri amici. L'invito a diffondere l'appello a favore del "bambino di Buenos Aires che ha una malformazione congenita al cuore e necessita di trapianto", con la promessa che l'operazione sarà pagata dagli Internet provider sulla base del numero di e-mail spedite (un centesimo di dollaro per ogni "forward"), infatti non è vero. Nel senso che nessuno pagherà una sola lira a favore di Brian (supposto che esista). Si tratta di una burla di cattivo gusto, di uno scherzo. Di una bufala, insomma.

Non è un caso isolato. La Rete è diventata infatti un oceano sconfinato nel quale le bottiglie contenenti richieste di aiuto si incrociano in continuazione. Si perdono, vengono raccolte, e tornano a navigare. Capire quali sono gli appelli veri, quelli falsi e quelli ormai datati è sempre più difficile. Con il rischio che le buone intenzioni di compiere un gesto di solidarietà si rivelino vane.

"Dell'appello a favore di Brian non sappiamo assolutamente niente", spiega Marco Barbuti, presidente dell'Associazione Internet provider italiani. "Si tratta evidentemente di una bufala, con l'unico scopo di intasare la Rete di messaggi". D'altronde la logica, anche in questo caso, aiuta. Per quale motivo infatti i fornitori di accesso a Internet dovrebbero pagare per ogni messaggio di posta elettronica spedito? E come potrebbero distinguere le e-mail a sostegno di Brian da tutte le atre. "Tecnicamente è impossibile - spiega Barbuti - l'unico filtro che possiamo utilizzare per individuare i messaggi è quello del destinatario. E comunque sarebbe difficilissimo da praticare".

Non tutto è falso però. È davvero una iniziativa di solidarietà telematica quella inaugurata qualche mese fa da "The hunger site". Visitando la pagine web infatti si possono donare due ciotole di cibo ai popoli del Terzo mondo che soffrono la fame. Ma in questo caso il sistema è una logica: la donazione è infatti pagata dagli sponsor, che espongono i loro banner in bella vista. Per loro è pubblicità, su un sito molto gettonato. La beneficenza si coniuga quindi con il business.

È autentico anche l'appello per una donazione di midollo osseo che in queste settimane ha ripreso a circolare. Peccato che sia superato. Da molto tempo. Sono quasi due anni che circola per Internet. Ha portato anche buoni risultati. Ma continuare a farlo girare non serve praticamente a nulla. "La ragazza dell'appello dovrebbe esistere e da tempo, gennaio '99, essere già stata trapiantata", spiega Nunzio Incorvaia, ricercatore del Politecnico di Milano e iniziatore italiano della catena (partita in Germania). "Dico dovrebbe perché in realtà non conosco la sfortunata protagonista della vicenda ma ho solo ricevuto da lei risposte via e-mail chiaramente preparate in automatico".

Simile il caso di Lucia Brandani, una bambina di due anni affetta da un rarissimo tumore. I suoi genitori non sapevano più a chi rivolgersi per

avere informazioni su chi potesse avere la cura giusta per la piccola. E
hanno affidato alla Rete il loro Sos. La risposta è stata massiccia. E inarrestabile. Tanto che scrivendo al papà di Lucia (o telefonando al numero
che appare nel messaggio) si ottiene, in automatico, una risposta cortese:
"Siete stati fantastici - scrive il padre Daniele - soprattutto per la vostra solidarietà e per le vostre parole di conforto. Abbiamo già ricevuto
tutte le notizie che ci servono e ci stiamo attivando per curare Lucia. Ora
tutto il tempo che abbiamo dobbiamo dedicarlo a seguire Lucia e io non riesco più a rispondere tutto il giorno al telefono e leggere le centinaia
di fax che ci inviate. Vi prego, fermatevi con le telefonate e i fax, proverò a leggere tutte le e-mail che mi state mandando e che sono tantissime. Se volete avvertite anche i vostri amici".

L'enigma del cybernauta è amletico: partecipare alla catena della solidarietà nella speranza (magari vana) di compiere un'opera buona, oppure
diffidare tout court dell'accoppiata Internet-beneficenza? La risposta non è
semplice. Anche perché i messaggi nelle bottiglie virtuali si moltiplicano
incontrollati. E non si possono praticamente fermare. Quel che conta è in
primo luogo far funzionare il cervello: e scartare gli appelli che si presentano subito come inverosimili. Lo spiega bene Incorvaia, che a distanza di tanto tempo si è reso conto del meccanismo perverso che, suo
malgrado ha messo in moto: "La gente, in casi come quello che mi è capitato,
dovrebbe verificare la provenienza della missiva invece di rispedire il
tutto ad amici e conoscenti. Con il solo effetto di pulirsi la coscienza
senza aiutare nessuno".

(23 marzo 2000)

Group: Visus **Message:** 1507 **From:** skyrunner **Date:** mar apr 01, 2003 9.34
Subject: Articolo: appresentazioni visive e realtà esterna.

Giro in lista questo articolo. E' un po' troppo specifico, ma lo ho trovato molto interessante.
La parte che ho trovato, tra le altre, più interessante e sulla quale invito a riflettere è:

"II cervello, come vedremo di seguito, non ha, infatti, la funzione di riprodurre forme della realta cosi 'come sono, ma di costruire rappresentazioni visive codificando
interattivamente modelli cerebrali spazio/temporali della realà esterna. Ciò che limita la capacita di c'apire la costruzione cerebrale della

perceziohe, consiste pertanto nel confondere la rappresentazione codificata cerebralmente con l'effettiva realta esterna "

Quindi come già scritto in passato:
"Noi vediamo soltanto ciò che vogliamo vedere, inconsciamente o consciamente; in altre parole, solo una parte di ciò che vediamo proviene dall' esterno, il resto si trova in noi. Le nostre interpretazioni sono strettamente legate alle nostre esperienze passate".

"If research into the uman visual system has found that only 20 percent of its symbols come from the eyes and 80 percent from other areas of the brain, shoul we beleve that we see or is reality all in the mind?"

Mauro Teodori
skyrunner@...

Uno studio del dipartimento di psicologia dell'universita di Zurigo in collaborazione con la
divisione aeroportuale della Polizia di Stato, ha tracciato un modello per la selezione del
personale da impiegare dietro gli schermi. Fermo restando l'importanza dell'addestramento all'utilizzo dei macchinari per il riconoscimento degli oggetti
pericolosi, gli studiosi hanno preparato una serie di quiz per valutare le capacita del
selezionando a quel tipo di lavoro.
Consideriamo il seguente esempio: se in un test fossero presentate 120 immagini, e se
almeno la meta contenessero oggetti pericolosi (armi, coltelli o bombe) quale sarebbe il
metro per misurare la prestazione ottimale? Si potrebbe pensare che il numero degli
oggetti rilevati possa bastare a dare un'idea di "performance", ma non e effettivamente
cos'i. II risultato potrebbe essere stato ottenuto facendo un ulteriore controllo ai bagagli
innocui, raggiungendo cos'i un risultato del 100% ma creando molti falsi allarmi (che si
tramutano in perdita di tempo e allungamento delle file ai varchi di controllo).
Qui inizia lo studio scientifico: l'occhio e l'organo del nostro corpo che ha il
compito di raccogliere gli stimoli luminosi provenienti dal mondo esterno e di tradurli in
impulsi nervosi da trasmettere al cervello. II processo percettivo inizia con la captazione
degli stimoli ricevuti dall'occhio e termina con la loro elaborazione ed interpretazione da
parte del cervello. La regola d'interpretazione degli stimoli e solo parzialmente innata e

subisce una continua evoluzione ed un adattamento nel tempo ed e indubbio che i
sistemi di comunicazione tecnologica stanno modificando gradualmente la formazione
cerebrale dell'uomo.
'II cervello, come vedremo di seguito, non ha, infatti, la funzione di riprodurre forme della realta cosi 'come sono, ma di costruire rappresentazioni visive codificando
interattivamente modelli cerebrali spazio/temporali della realà esterna.
Ciò che limita la capacita di c'apire la costruzione cerebrale della perceziohe, consiste pertanto nel confondere la rappresentazione codificata cerebralmente con I'effettiva realta esterna
che certamente non e definita nei . termini in cui e stata codificata la sua
rappresentazione mentale. La parte piu specificamente attiva nella trasformazione dei
segnali sensori in percezione visiva organizzata sappiamo essere collocata nella
struttura striata della corteccia cerebrale occipitale del cervello. Quest'ultima riceve
impulsi pre-elaborati principalmente dal eosiddetto "nucleo genicolato laterale" ed e
strutturata in una serie di strati neuronali sovrapposti, distinti nelle proprie funzionalita,
che sono indicati con indici che vanno da V1 a V5 (V significa "Vision").
Sostanzialmente V1 e lo strato piu interno del campo ricettivo ed assume una funzione
di selezione distributiva dell'informazione ricevuta dalle altre aree cerebrali che gia
hanno pre-elaborato I'informazione sensibile percepita dalla retina oculare. Lo strato V2
e quello che codifica la dimensione spaziale delle forme statiche, essendo sensibile
all'orientamento dei profili ombra/luce. Lo strato V3 ha un compito differenziato dal
precedente in quanto risulta maggiormente sensibile al movimento delle forme,
codificando le differenze temporali del moto Lo strato V4 e essenzialmente deputato al
riconoscimento del colore tramite la codificazione d'impulsi corrispondenti alle frequenze
della luce, mentre lo strato V5 procede ad un raffinamento ed alla sincronizzazione della
codificazione di forme, movimento e colore.

Sappiamo dagli studi sulle varie patologie di cecita corticale che esse sono
correlabili alla differenziazione funzionale dei procedimenti di codificazione della
corteccia visiva dell'uomo.
Ad esempio un danno all'area V4 provoca "Acromatopsia" e cioe perdita della
percezione dei colori., mentre una lesione che colpisca specificamente

I'area V3 e V5, fa
si che il paziente possa vedere perfettamente un oggetto immobile, ma il movimento sia
dell'oggetto sia della testa, lo fa sparire come per magia. Se e colpita solo I'area V2, al
contrario del caso precedente, tali individui hanno difficolta a percepire forme immobili,
ma spesso possono vedere la televisione in quanto le immagini televisive sono costruite
dinamicamente. Se invece e danneggiata I'area V1, la cecita e completa; comunque se
il danno e limitato, questi pazienti presentano una fenomenologia detta della "visione
cieca" cio in quanto le altre aree sane della corteccia riescono a identificare, sia pure in
maniera imperfetta e non del tutto affidabile, una parziale elaborazione di un'ampia gamma di stimoli visivi, che
permettono a tali soggetti di "indovinare" situazioni di disposizione ambientale degli oggetti e del loro movimento,
pur non percependo consapevolmente alcuna percezione visiva. Ad esempio possiamo capire che I'utilizzazione
massiccia della televisione va a formare principalmente I'area V3, che predilige la codificazione temporale del
movimento, rafforzandola in relazione allo sviluppo dell'area V2, agendo di conseguenza, in particolare nei giovani
e giovanissimi, su una variazione dello sviluppo della differenziazione delle funzioni di codificazione percettive del
sistema nervoso centrale rispetto agli adulti. Inoltre datosi che la codificazione dello scorrere del tempo del
movimento, e associata ad un complicato intreccio di emozioni e pensieri, si puo capire come i giovani possano
maturare un rifiuto per la lettura statica dello scritto di un libro, ovvero per I'osservazione di oggetti che prediligano
le relazioni spaziali non dinamiche, quali la visita ad un museo.

La distinzione del vero dal falso diviene quindi difficoltosa, se non fosse possibile correlarla a qualche altro sintomo di riferimento, che possa essere cognitivamente accettato. In sintesi ci sono persone che sono natu-
ralmente predisposte alla rilevazione di oggetti pericolosi e che quindi un valido "pre-employment assessment", coadiuvato da un valido addestramento successivo, sarebbe auspicabile per aumentare la Security Aeroportuale.

Group: Visus **Message:** 1508 **From:** skyrunner **Date:** mar apr 01, 2003 9.46
Subject: Come si fa a inventare una malattia?

I più increduli spesso chiedono in lista come mai, se il metodo funziona, non viene applicato sempre anche dalle strutture "ufficiali"? Ma a leggere il seguente articolo sembra che, spesso, il problema che tali strutture si pongono sia non tanto prevenire o guarire in via rapida e definitiva delle malfunzioni, quanto , semmai, come di crearne di nuove...

"There is no god higher than truth" - Mahatma Gandhi

Mauro Teodori
skyrunner@...

Il caso
Se a letto non va cambia il fidanzato
di Roberto Satolli
Da: L'Espresso 30.01.2003 p.135

Una giovane donna non è contenta di come vanno le cose con il fidanzato, soprattutto a letto. Ne parla con il medico, che la manda da un super specialista. E si aprono le cataratte degli esami: dosaggi ormonali, acidità vaginale, soglia di percezione vibratoria genitale, ecografia dei clitoride, della vulva e dell'utero per misurare il flusso di sangue. Dopo questo Kamasutra tecnologico, le viene solennemente annunciato che è malata di "disfunzione sessuale femminile". Fortunatamente, prima che la cura cominci, un colpo di fulmine le fa conoscere il vero amore, e l'eros rifiorisce. Già disgustata dall'esperienza vissuta, quella donna non conosce però la parte più inquietante della storia. Quella etichetta di disfunzione, usata nel suo caso, è stata costruita a tavolino, con una operazione astutamente orchestrata e finanziata dall'industria farmaceutica, allo scopo di creare altri e profittevoli spazi di mercato per nuovi farmaci, sul modello del successo mietuto dal Viagra, che vende oggi per 1 miliardo e mezzo circa di euro l'anno. Come si fa a inventare una malattia? E semplice, come spiega un articolo di denuncia sul "British Medical Journal". Basta foraggiare un consistente numero di esperti internazionali, organizzare congressi e tavole rotonde, finché si arriva a formulare la definizione di una nuova condizione patologica, completa dei suoi bravi criteri per la diagnosi, con tutti gli esami da fare (anche quelli rendono) e, ovviamente, le pillole da consumare. Lo si può fare per qualsiasi disturbo banale, e persino per eventi che fanno parte delta vita comune: lo si è fatto per faccende disparate

come la timidezza (fobia sociale) e le
irregolarità ad andare di corpo (sindrome
dell'intestino irritabile), per
L'indebolimento delle ossa e la calvizie.
II giochetto riesce particolarmente bene
con le faccende psicologiche e con
tutto ciò che riguarda la sfera sessuale:
ha fatto meraviglie con l'impotenza
(disfunzione erettile), Perché non provare
con l'insoddisfazione femminile?
La ciliegina sulla torta: diffondere cifre
impressionanti sulla diffusione della
malattia fasulla. Per la "disfunzione"
femminile si va ripetendo che il 43 per
cento delle donne ne soffre. E così si
sfiora il ridicolo: se una specie ha quasi
la metà degli individui che fa cilecca
sui sesso, come mai non si estingue?

Group: Visus **Message:** 1509 **From:** skyrunner **Date:** mar apr 01, 2003 9.53
Subject: Perché siamo tutti un po" talpe... Cereali?

Tempo fa in lista si era parlato di carboidrati e del loro effetto sul fisico. Ochci compresi. Ai sostenitori del "bel piatto di pasta" dedico, ad integrazione di quanto già detto, il seguente artvicolo e a seguire anche una articolo sulla acrilamide, sempre in tema...

"Quando il fatto si innalza e si contrappone ad una teoria regnante ,si deve prescindere da essa, anche se è appoggiata e sostenuta da nomi famosi". Claude Bernard

Mauro Teodori
skyrunner@...

Perché siamo tutti un po' talpe.
Un nuovo studio potrebbe spiegare perché cosi tanti adulti hanno problemi di vista rispetto a 100 anni fa. I ricercatori della Colorado State University incolpano il fatto che gli adolescenti mangiano molto pane. Una quantità eccessiva, infatti, fa aumentare i livelli della glicemia, causando uno sviluppo
anomalo degli occhi.

(A proposito di glicemia e glucosio male metabolizzato:)
CAFFÈ E CAFFEINA
Uno studio della Duke University di Durham dimostra che un consumo di circa quattro caffè
al giorno aumenta sia la pressione sanguigna che i livelli dell'ormone dello stress
(epinefrina) e peggiora il metabolismo del glucosio. Con effetti che durano oltre le 12 ore.
5 settembre 2002 L'ESPRESSO P.139

DA: "Il Messaggero del 6/12/02

... La celeberrima, amatissima patatina fritta, sia in forma di chips confezionate
che di bastoncini ad accompagnare 1'hamburgher, contiene tassi allarmanti di acrilamide: un agente cancerogeno gia noto che ha manifestato le sue proprieta neoplastiche negli animali ma non ancora nell'uomo.
L'avvertimento rivolto a milioni di famiglie americane che quotidianamente pasteggiano nei ristoranti fast food viene da una fonte autorevole e credibile: la Food and Drug Administration, 1'ente federale preposto al controllo degli alimenti e dei farmaci.
Riprendendo studi compiuti da scienziati svedesi, i ricercatori dell'Fda hanno
stabilito che la .cottura prolungata ad altissima temperatura, sia in padella che in forno, di alimenti a base di carboidrati - prima fra tutti la patata - fa aumentare in maniera esponenziale il tasso di acrilamide. L'allarme riguarda in verita diversi tipi di cibi ad alto contenuto di carboidrati: pane tostato, biscotti industriali, crostini, cereali da colazione. Ma in particolare la patata, regina dei carboidrati e beniamina di esercitidi bambini... ... L'amido contenuto naturalmente nel tubero, si trasforma con le alte temperature di cottura in acrilamide, mentre la sostanza cancerogena non si manifesta in caso di cottura col forno a microonde o con la bollitura. ... Il contenuto di acrilamide è risultato direttamente proporzionale al tempo di cottura dell'alimento. ... Porzioni micro: Due volte al mese dovrebbe essere la norma senza superare i 25 grammi a porzione. ... Sempre da una ricerca USA risulta che a causare l'acne nei ragazzi non è la cioccolata ma il pane bianco e i cereali troppo raffinati.

Livelli di Acrilammide
Alimento - microgrammi per chilo di prodotto (min - max)
Patate fritte: 50 - 3.5OO
Biscotti, cracker, toast, pane tostato: 30 - 3.200
Cereali per colazione: 30 - 1346
Prodotti da forno: 50 - 450
Caffe macinato: 170 - 230
Cacao in polvere: 50 - 100
Pollame impanato o in pastella: 39 - 64
Pesce impanato o in pastella 30 - 39

Group: Visus **Message:** 1510 **From:** stefano caldiron **Date:** mer apr 02, 2003 8.39
Subject: Re: Perché siamo tutti un po" talpe... Cereali?

Quella del "bel piatto di pasta" è stata una grande conquista, dopo un secolo di proteine animali due tre volte al giorno e in misura molto superiore al tollerabile.

Comunque vi invito a andare a fondo in un campo complesso come quello

dell'alimentazione, non fermarsi a un articolo o una ricerca, in quanto ci sono sicuramente un altro articolo o un'altra ricerca che dicono l'esatto contrario.

Lo dico per confortare quanti si sentono messi in crisi profonda, continuate a investigare, allora.

Pane bianco non è = il carboidrato per eccellenza, né l'eccesso di una cosa qualunque ne invalida l'uso corretto.

Mangiate quello che volete, ma diffidate di affermazioni generiche e non inquadrate in un discorso completo.

Quanto alle patatine fritte, la cottura con i grassi che si usano oggi genera i grassi transinsaturi, che non esistono in natura, come molto nocivi sono i grassi idrogenati, presenti in quasi tutti i prodotti da forno.

Questi sono estremamente malsani, non la farina, poveretta.

Perché se uno comincia a rimpinzarsi di pollo dopo aver letto la tabella qui sotto, non credo che abbia fatto un grande passo in avanti, considerando i polli che ci danno, poi.

Io comunque sono vegetariano, una volta o due la settimana mangio un paio di uova e un po' di formaggio, anche no, cerco il pane e la pasta integrali, in pausa di lavoro vado al self-service mangiando pane e pasta bianchi, anche se preferisco i suddetti integrali, faccio un grande uso di semi oleosi soprattutto in stagione, poi legumi freschi o in scatola (le scatole con "interno bianco").

Sto benissimo e ci vedo piuttosto bene, non sono affatto una talpa.

Saluti e baci, pace e bene a tutti.

P.S. sono venticinque anni che studio l'alimentazione, di per sé non vuol dire niente, ma sono stati spesi bene.

Gli interessati consultino anche il sito dell'associazione vegetariana italiana (AVI) credo sia www.vegetariani.it

Risaluti e ribaci

pax vobiscum.

cereales.

----- Original Message -----
From: "skyrunner" <skyrunner@...>
To: "T G Visus" <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, April 01, 2003 9:53 PM
Subject: [Visus] Perché siamo tutti un po' talpe... Cereali?

Tempo fa in lista si era parlato di carboidrati e del loro effetto sul fisico. Ochci compresi. Ai sostenitori del "bel piatto di pasta" dedico, ad integrazione di quanto già detto, il seguente artvicolo e a seguire anche una articolo sulla acrilamide, sempre in tema...

"Quando il fatto si innalza e si contrappone ad una teoria regnante ,si deve prescindere da essa, anche se è appoggiata e sostenuta da nomi famosi". Claude Bernard

Mauro Teodori
skyrunner@...

Perché siamo tutti un po' talpe.
Un nuovo studio potrebbe spiegare perché cosi tanti adulti hanno problemi di vista rispetto a 100 anni fa. I ricercatori della Colorado State University incolpano il fatto che gli adolescenti mangiano molto pane. Una quantità eccessiva, infatti, fa aumentare i livelli della glicemia, causando uno sviluppo
anomalo degli occhi.

(A proposito di glicemia e glucosio male metabolizzato:)
CAFFÈ E CAFFEINA
Uno studio della Duke University di Durham dimostra che un consumo di circa quattro caffè
al giorno aumenta sia la pressione sanguigna che i livelli dell'ormone dello stress
(epinefrina) e peggiora il metabolismo del glucosio. Con effetti che durano oltre le 12 ore.
5 settembre 2002 L'ESPRESSO P.139

DA: "Il Messaggero del 6/12/02

... La celeberrima, amatissima patatina fritta, sia in forma di chips confezionate
che di bastoncini ad accompagnare 1'hamburgher, contiene tassi allarmanti di acrilamide: un agente cancerogeno gia noto che ha manifestato le sue proprieta neoplastiche negli animali ma non ancora nell'uomo.

L'avvertimento rivolto a milioni di famiglie americane che quotidianamente pasteggiano nei ristoranti fast food viene da una fonte autorevole e credibile: la Food and Drug Administration, 1'ente federale preposto al controllo degli alimenti e dei farmaci.
Riprendendo studi compiuti da scienziati svedesi, i ricercatori dell'Fda hanno
stabilito che la .cottura prolungata ad altissima temperatura, sia in padella che in forno, di alimenti a base di carboidrati - prima fra tutti la patata - fa aumentare in maniera esponenziale il tasso di acrilamide. L'allarme riguarda in verita diversi tipi di cibi ad alto contenuto di carboidrati: pane tostato, biscotti industriali, crostini, cereali da colazione. Ma in particolare la patata, regina dei carboidrati e beniamina di esercitidi bambini... ... L'amido contenuto naturalmente nel tubero, si trasforma con le alte temperature di cottura in acrilamide, mentre la sostanza cancerogena non si manifesta in caso di cottura col forno a microonde o con la bollitura. ... Il contenuto di acrilamide è risultato direttamente proporzionale al tempo di cottura dell'alimento. ... Porzioni micro: Due volte al mese dovrebbe essere la norma senza superare i 25 grammi a porzione. ... Sempre da una ricerca USA risulta che a causare l'acne nei ragazzi non è la cioccolata ma il pane bianco e i cereali troppo raffinati.

Livelli di Acrilammide
Alimento - microgrammi per chilo di prodotto (min - max)
Patate fritte: 50 - 3.5OO
Biscotti, cracker, toast, pane tostato: 30 - 3.200
Cereali per colazione: 30 - 1346
Prodotti da forno: 50 - 450
Caffe macinato: 170 - 230
Cacao in polvere: 50 - 100
Pollame impanato o in pastella: 39 - 64
Pesce impanato o in pastella 30 - 39

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1511 **From:** Lo **Date:** mer apr 02, 2003 7.09
Subject: Caffè

Un caro saluto a tutti,
a proposito del caffè, se già non lo sapete vorrei informarvi su quello che, purtroppo ho scoperto sulla mia pelle. Il caffè (anche decaffeinato),

ma anche il tè, fanno aumentare la pressione intraoculare in maniera incredibile. Questo per un occhio molto miope come il mio è un vero disastro. L'ho verificato di persona facendo una tonometria e poi ho verificato anche l'esistenza di diverse ricerche che confermano questo fatto su medline. L'altra notizia importante è che pare che l'attività fisica, anche intensa, al contrario abbassi la pressione intraoculare.
Io mi chiedo perchè mai nessuno mi abbia informato di queste cose e del pericolo che correvo.

Ciao a tutti - Loretta

At 21.53 01/04/03 +0200, you wrote:
>Tempo fa in lista si era parlato di carboidrati e del loro effetto sul
>fisico. Ochci compresi. Ai sostenitori del "bel piatto di pasta" dedico,
>ad integrazione di quanto già detto, il seguente artvicolo e a seguire
>anche una articolo sulla acrilamide, sempre in tema...
>
>"Quando il fatto si innalza e si contrappone ad una teoria regnante ,si
>deve prescindere da essa, anche se è appoggiata e sostenuta da nomi
>famosi". Claude Bernard
>
>Mauro Teodori
>skyrunner@...
>
>----------
>
>
>Perché siamo tutti un po' talpe.
>Un nuovo studio potrebbe spiegare perché cosi tanti adulti hanno
>problemi di vista rispetto a 100 anni fa. I ricercatori della Colorado
>State University incolpano il fatto che gli adolescenti mangiano molto
>pane. Una quantità eccessiva, infatti, fa aumentare i livelli della
>glicemia, causando uno sviluppo
>anomalo degli occhi.
>
>(A proposito di glicemia e glucosio male metabolizzato:)
>CAFFÈ E CAFFEINA
>Uno studio della Duke University di Durham dimostra che un consumo di
>circa quattro caffè
>al giorno aumenta sia la pressione sanguigna che i livelli dell'ormone
>dello stress
>(epinefrina) e peggiora il metabolismo del glucosio. Con effetti che
>durano oltre le 12 ore.
>5 settembre 2002 L'ESPRESSO P.139
>
>
>
>
>
>DA: "Il Messaggero del 6/12/02
>
>... La celeberrima, amatissima patatina fritta, sia in forma di

>chips confezionate
>che di bastoncini ad accompagnare 1'hamburgher, contiene tassi
>allarmanti di acrilamide: un agente cancerogeno gia noto che ha
>manifestato le sue proprieta neoplastiche negli animali ma non ancora
>nell'uomo.
>L'avvertimento rivolto a milioni di famiglie americane che
>quotidianamente pasteggiano nei ristoranti fast food viene da una fonte
>autorevole e credibile: la Food and Drug Administration, 1'ente federale
>preposto al controllo degli alimenti e dei farmaci.
>Riprendendo studi compiuti da scienziati svedesi, i ricercatori dell'Fda
>hanno
>stabilito che la .cottura prolungata ad altissima temperatura, sia in
>padella che in forno, di alimenti a base di carboidrati - prima fra
>tutti la patata - fa aumentare in maniera esponenziale il tasso di
>acrilamide. L'allarme riguarda in verita diversi tipi di cibi ad alto
>contenuto di carboidrati: pane tostato, biscotti industriali, crostini,
>cereali da colazione. Ma in particolare la patata, regina dei
>carboidrati e beniamina di esercitidi bambini... ... L'amido contenuto
>naturalmente nel tubero, si trasforma con le alte temperature di cottura
>in acrilamide, mentre la sostanza cancerogena non si manifesta in caso
>di cottura col forno a microonde o con la bollitura. ... Il contenuto di
>acrilamide è risultato direttamente proporzionale al tempo di cottura
>dell'alimento. ... Porzioni micro: Due volte al mese dovrebbe essere la
>norma senza superare i 25 grammi a porzione. ... Sempre da una ricerca
>USA risulta che a causare l'acne nei ragazzi non è la cioccolata ma il
>pane bianco e i cereali troppo raffinati.
>
>----------
>
>Livelli di Acrilammide
>Alimento - microgrammi per chilo di prodotto (min - max)
>Patate fritte: 50 - 3.5OO
>Biscotti, cracker, toast, pane tostato: 30 - 3.200
>Cereali per colazione: 30 - 1346
>Prodotti da forno: 50 - 450
>Caffe macinato: 170 - 230
>Cacao in polvere: 50 - 100
>Pollame impanato o in pastella: 39 - 64
>Pesce impanato o in pastella 30 - 39
>
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Subject: Per favore firmate questo appello e gli altri che trovate nel sito WWF

-----Messaggio originale-----
Da: didattika <didattika@...>
A: Undisclosed-Recipient:; <Undisclosed-Recipient:;>
Data: lunedì 7 aprile 2003 16.47
Oggetto: [listaetica] firma

Ci scusiamo in anticipo se l'argomento risultasse off topic...
Firma ora l'appello per dire NO alla caccia nei parchi! Una cosa è certa: i parchi e la caccia non sono compatibili. Questa legge è veramente oscena e provocherà la fine e distruzione dei parchi.
http://195.223.129.131/didattika/scuolideanotizie_5/1e52f1.htm
cordial
valerio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

==========
Per cancellarti invia un'e-mail vuota a
listaetica-unsubscribe@egroups.com

per scrivere un messaggio: listaetica@yahoogroups.com

Fai crescere ListaEtica, segnala la lista ad un amico.
www.listaetica.org
per info scrivi a info@...

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1513 **From:** depetris **Date:** mar apr 08, 2003 9.38
Subject: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE

Volevo scusarmi con tutti voi per quel messaggio che mi aveva spedito un' amica(di cui mi fido) e che mi ha emotivamente coinvolto.
Pensavo che nel nostro piccolo si potesse dare una mano. Ho scoperto poi, con gran piacere, che non siamo
un piccolo gruppo ma invece siamo davvero in tanti, tantissimi.....
Ma ha assolutamente ragione Mauro Teodori con il suo messaggio chiarissimo.Ha ragione lui e voi.....scusatemi un' altra volta. Ancora ciao a tutti Marilena De Petris

----- Original Message -----
From: depetris
To: visus@yahoogroups.com
Sent: Tuesday, April 01, 2003 11:27 AM

Subject: Fw: DUE MINUTI DI ATTENZIONE

ho appena ricevuto questa @: c'è qualcuno che potrebbe sapere qualche cosa di utile per questa bimba??
....e scusatemi se questa richiesta non è pertinente al nostro gruppo di buona vista ciao a tutti madepeit 2000

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1514 **From:** Laboratorio Eudemonia **Date:** mar apr 08, 2003 8.00
Subject: Re: Digest Number 455

Grazie per la Vostra nota.

Ed ora, nel presentarVi i nostri migliori riguardi, Vi chiediamo cortesemente di prendere in considerazione quanto segue:

Quando sarà possibile un altro mondo?

Nelle attuali società umane, come quindi anche in quella Italiana, in cui i ruoli più importanti, più strategici da un punto di vista organizzativo, amministrativo, fiscale, decisionale, educativo, culturale, mass-mediatico, sanitario, d'ordine pubblico, etc. sono assegnati a vita a determinate persone, viene a crearsi di fatto uno Stato ben disgiunto dai comuni Cittadini, un nocciolo duro assolutamente impenetrabile ed immodificabile da tutti coloro che ne son stati esclusi. Queste due entità, Stato e Cittadini, che per patto sociale avrebbero dovuto coincidere, avrebbero dovuto esser tutt'uno, di fatto rimangono assolutamente separate e spesso contrapposte.

E' spesso, sì, scritto sulle carte costitutive dei Paesi del G8, come anche nella stessa Costituzione Italiana, che "la sovranità appartiene al popolo" (intendendo: a tutto il popolo!), ma la realtà è ben diversa: i Paesi del G8, Italia in testa, sono "Res di Parte", sono qualcosa che letteralmente appartiene alle persone assunte a vita nei posti chiave dello Stato (che siano esse dirigenti o semplici dipendenti). I Paesi del G8 sono attualmente in mano ad una autentica oligarchia, di basso livello ma diffusa ovunque, che tuttora spadroneggia ed assoggetta, anche se in maniera sottile, subdola, la restante parte della popolazione, ed impedisce alle Nazioni una naturale evoluzione verso ciò che i diversi àmbiti situazionali effettivamente richiedono.

Se l'operato del nostro Governo ed in generale di quelli dei Paesi del G8 non ci trova d'accordo, non perdiamo altro tempo: concentriamo le nostre energie per rimuovere quel particolare modello di organizzazione sociale che è alla base di ogni comportamento malefico dei Governi, e dà carta bianca alle multinazionali ed agli imperi economici mondiali. L'Impiego Pubblico assegnato a Vita è l'origine profonda, nascosta, meschina, della stragrande maggioranza dei problemi del mondo d'oggi, siano essi pertinenti l'ecologia, od il campo dei diritti umani, o della pace, o che altro.

Esigiamo, dunque, ciò di cui è impossibile negare la assoluta legittimità: pretendiamo un Equo Impiego Pubblico a Rotazione, equamente condiviso e di reale appartenenza comune. Il giorno che questo nuovo ordinamento sociale venisse alla luce non vi sarebbero più, ad esempio, forze dell'ordine (persone oggi assunte anch'esse a vita per essere fedeli guardiani di Stati oligarchici) che si accaniscono contro i manifestanti, ma si getterebbe invece il seme per realizzare una nuova società umana pienamente basata sulla condivisione e la partecipazione, non più sull'accaparramento e l'esclusione. Quel giorno, obiettivi, persino così ambiziosi come quello di veder ogni donna, ogni uomo sulla Terra disporre di un lavoro, e quindi di un reddito, minimo garantito, diverrebbero molto più facilmente raggiungibili.

L'Impiego Pubblico a Vita è l'anello debole di una catena, altrimenti indistruttibile, che tiene avvinto un intero mondo e ne impedisce il progresso sociale. L'impiego pubblico a vita è l'anello che, in maniera legalmente e moralmente ineccepibile, dobbiamo spezzare.

Dipartimento
del Laboratorio Eudemonia per una

ARMONICA ROTAZIONE SOCIALE

http://ars.hyperlinker.com

********** REPLY SEPARATOR **********

On 08/04/03 at 7.35 Visus@yahoogroups.com wrote:

>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>---
>
>Questo numero contiene 1 messaggio.
>
>Argomenti in questa selezione:
>
> 1. Per favore firmate questo appello e gli altri che trovate nel sito WWF
> Da: "Giuliana Cupi" <giuliana.cupi@...>
>
>
>_____
>_____
>
>Messaggio: 1
> Data: Mon, 7 Apr 2003 21:01:40 +0200
> Da: "Giuliana Cupi" <giuliana.cupi@...>
> Oggetto: Per favore firmate questo appello e gli altri che trovate nel sito WWF
>
>
>-----Messaggio originale-----
>Da: didattika <didattika@...>
>A: Undisclosed-Recipient:; <Undisclosed-Recipient:;>
>Data: lunedì 7 aprile 2003 16.47
>Oggetto: [listaetica] firma
>
>
>Ci scusiamo in anticipo se l'argomento risultasse off topic...
>Firma ora l'appello per dire NO alla caccia nei parchi! Una cosa è certa: i parchi e la caccia non sono compatibili. Questa legge è veramente oscena e provocherà la fine e distruzione dei parchi.
>http://195.223.129.131/didattika/scuolideanotizie_5/1e52f1.htm
>cordial
>valerio
>
>
>[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>

>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
>
>==========
>Per cancellarti invia un'e-mail vuota a
>listaetica-unsubscribe@egroups.com
>
>per scrivere un messaggio: listaetica@yahoogroups.com
>
>Fai crescere ListaEtica, segnala la lista ad un amico.
>www.listaetica.org
>per info scrivi a info@...
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!
>
>
>
>[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
>
>_____
>_____
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1515 **From:** skyrunner **Date:** gio apr 10, 2003 4.08
Subject: R: Perché siamo tutti un po'' talpe... Cereali? (lunga e parzialmente fuori tema)

Premessa:
Non voglio convincere nessuno.
E sono ben conscio del fatto che "non vi è peggior sordo di colui che non vuole sentire". Così come "Gli dei rendono ciechi coloro che vogliono perdere". (Seneca). Sento però il dovere morale di condividere una mia esperienza importante. Ognuno poi agirà come meglio crede. Non posso cambiare il mondo ma posso essere parte del cambiamento per chi vuole continuare a crescere.

Il sogetto di questo messaggio esula in parte dai temi propri di questa lista, me ne scuso e con chi non fosse interessato ed invito a continuare tale discussione su mail list dedicate, come ad esempio naturalia.

> -----Messaggio originale-----
> Da: stefano caldiron [mailto:scf@...]
> Inviato: mercoledì 2 aprile 2003 8.39
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: Re: [Visus] Perché siamo tutti un po' talpe... Cereali?
>
>

> Quella del "bel piatto di pasta" è stata una grande conquista, dopo
> un secolo di proteine animali due tre volte al giorno e in misura
> molto superiore al tollerabile.

Dopo 400.000 anni, negli ultimi 10-15.000 l'uomo ha cominciato a
nutrirsi di cereali.
E prima viveva meglio, senza malattie di tipo degenerativo. Pensiamo
inoltre a carie e osteoporosi. L'unico grosso vantaggio dei cereali è
stata la loro disponibilità, dovuta alla facilità di conservazione,
durante tutto l'anno. Pagata a caro prezzo.
Potrei capire il cibarsi di frutta, germogli, bacche, alcuni tipi di
tuberi e radici. Ma i cereali sono cibo per uccelli.

> Comunque vi invito a andare a fondo in un campo complesso come quello
> dell'alimentazione, non fermarsi a un articolo o una ricerca, in
> quanto ci sono sicuramente un altro articolo o un'altra ricerca che
> dicono l'esatto contrario.
>
> Lo dico per confortare quanti si sentono messi in crisi profonda,
> continuate a investigare, allora.

Su questo mi trovo perfettamente d'accordo. L'importante è farsi venire
il dubbio! Fare una prova non costa niente e i risultati potrebbero
cambiare la vita. I primi potrebbero essere:
Abbassamento dei livelli di colesterolo, trigliceridi e glicemia.
Miglioramento dell'umore.
Più energia, soprattutto nel pomeriggio.
Rafforzamento del sistema immunitario.
Etc.

Errare è umano. Ma perseverare nell'errore, in questo caso potrebbe
costare molto, molto, ma davvero molto caro...

Anzi seguirà un messaggio "Vietnam: Ignoranza o cattiva fede?"
relativo ad una delle tante cose che ho scoperto approfondendo, e che
dovrebbero far riflettere sulla disonestà intellettuale di chi distorce
i fatti per tirare acqua al proprio mulino.

> Pane bianco non è = il carboidrato per eccellenza, né l'eccesso di una

> cosa qualunque ne invalida l'uso corretto.

E' un carboidrato vuoto di nutrienti, e come tale la sua
metabolizzazione ha un bilancio negativo: ruba nutrienti al corpo.

> Mangiate quello che volete, ma diffidate di affermazioni generiche e
> non inquadrate in un discorso completo.

Occorrerebbe leggere molto. L'argomento esula da questa mail-list, ma
non totalmente, quindi . Io sono stato vegetariano (non "ortodosso") per
18 anni. Ero convinto che quella fosse l'alimentazione giusta. Ed ero
anche abbastanza rompiscatole, ero il terrore di tutti, parenti ed
amici. E tenevo testa al mio naturopata che insisteva a dirmi che forse

avrei dovuto rivedere le mie idee. E predicavo una alimentazione basata su *CEREALI*, frutta e verdura. Alcune cose che secondo me, da quello che credevo giusto, non dovevano succedere ed invece inspiegabilmente accadevano, mi hanno indotto a guardarmi meglio intorno e a considerare anche l'ipotesi che forse, nonostante l'enorme mole di libri letti ed i corsi fatti, mi ero sbagliato. In fondo avevo approfondito macrobiotica, fruttarianesimo, vegerianesimo e vegan, crudismo, forse più della alimentazione in genere.

Ho letto di nuovo molti libri, stavolta spaziando molto di più e preoccupandomi soprattutto delle nuove scoperte (che 20 anni fa non erano note a nessuno)

Ma non ho problemi ad ammettere che mi sbagliavo. L'importante è non perseverare.

I O M I E R O S B A G L I A T O .

Ora la pila di libri sulla medicina naturale, in buona parte sulla alimentazione, occupa oltre due scaffali della mia libreria, e, messa a terra, formerebbe una pila alta quasi 2 metri.

Senza citare tutti i vecchi testi che avevo letto "prima", cito invece quelli che ho letto "dopo", alcuni dei quali da non perdere. Molti sono purtroppo in lingua inglese: non posso aspettare che qualcuno traduca (forse) qualcosa che io invece voglio conoscere subito!

"Non aspettare che la nave arrivi in porto... Nuota per raggiungerla."

Sono tutti libri che ho nella mia biblioteca (ad eccezione di quelli contrasseganti con x che ho avuto in prestito)
* indica qelli che reputo più importanti da leggere.
E non cito le ricerche fatte su internet.

bibliografia

-Fruttariani, AA. VV. ,Erge edizioni
*-Nutritionally incorrect, Alan N. Spreen,Woodland Publishing x-The Omega-3 Connection (The Groundbreaking...), Andrew L. Stoll
-All about omega 3 oils, Clara Felix
*-Omega RX zone, Barry Sears
-The soy zone , Barry Sears
-Come raggiungere la zona, Barry Sears
*-La zona antietà, Barry Sears
-Dr Atkins ' Age Defying Diet, Robert C. Atkins
-Dr Atkins' New Diet Revolution, Robert C. Atkins
*-Protein power , Michael e Mary Fades
x-The Okinawa Program, Bradley J., Md Willcox
x-The glucose revolution, Foster Powell, Brand Miller, Wolever -The glucose revolution - Pocket guide to Diabetes, Foster Powell, Brand Miller, Wolever *-Neardenthin, Ray Audette -Food your miracle medicine, Jean Carper -Caffeine blues, S. Cherniske *-Latte e formaggio, C. Corvino, Macro edizioni -The complete book of food counts, Corinne T.

Netzer -All about omega 3 oils, Clara Felix -What doctors don't tell you, Lynne Mc Taggart -Cento giorni per non dimagrire, mille giorni per non ingrassare, Alberto Lodispolo -Sugar blues, William Dufty -Il digiuno, Bruno Romano -Alkalize or Die, Teodor A. Baroody -La dieta Scarsdale, Tarnower e Bakler

> Quanto alle patatine fritte, la cottura con i grassi che si usano oggi

> genera i grassi transinsaturi, che non esistono in natura, come molto
> nocivi sono i grassi idrogenati, presenti in quasi tutti i prodotti da

> forno.

I grassi idrogenati o parzialmente idrogenati sono estremamente nocivi. La margarina è uno di questi. Scartare senza indugio i prodotti che li annotano tra gli ingredienti.

> Questi sono estremamente malsani, non la farina, poveretta.

Non ricomncio a parlare della farina, ma riporto i livelli di Acrilammide (potente cancerogeno) presente in alcuni alimenti, notare gli alti livelli della sostenza presenti nei cereali cotti (dalla rivista Altroconsumo) Alimento - microgrammi per chilo di prodotto (min - max)
Patate fritte: 50 - 3.5OO
Biscotti, cracker, toast, pane tostato: 30 - 3.200
Cereali per colazione: 30 - 1346
Prodotti da forno: 50 - 450
Pollame impanato o in pastella: 39 - 64
Pesce impanato o in pastella 30 - 39

L'acrilammide è un prodotto degli amidi riscaldati ad altissima temperatura. Non c'entrano niente i grassi ne gli olii.

> Perché se uno comincia a rimpinzarsi di pollo dopo aver letto la
> tabella qui sotto, non credo che abbia fatto un grande passo in
> avanti, considerando i polli che ci danno, poi.

L'eccesso e gli alimenti adulterati sono un altro discorso.

> Io comunque sono vegetariano, una volta o due la settimana mangio un
> paio di uova e un po' di formaggio, anche no, cerco il pane e la pasta

> integrali, in pausa di lavoro vado al self-service mangiando pane e
> pasta bianchi, anche se preferisco i suddetti integrali, faccio un
> grande uso di semi oleosi soprattutto in stagione, poi legumi freschi
> o in scatola (le scatole con "interno bianco").

Era quello che facevo anche io. Ora lo faccio quando sgarro. I semi oleosi invece li metto anche nell'insalata, ed assumo a volte l'olio di semi di lino come integratore.

> Sto benissimo e ci vedo piuttosto bene, non sono affatto una talpa.

Magari fosse solo questo.

> Saluti e baci, pace e bene a tutti.
>
> P.S. sono venticinque anni che studio l'alimentazione, di per sé non
> vuol dire niente, ma sono stati spesi bene.

Continua a studiarla, Stefano.

Un'articolo di giornale è un piccolo semino, uno spunto. Non posso scannerizzare libri interi.
MA il dfatto che io non lo faccia non significa che non li abbia letti ne che io sia superficiale. Chi vuole può approfondire.

Per concludere, a chi è vegetariano e dedito alla pratica del consumo esagerato di cereali (cibo per uccelli), dedico questi stralci dal libro "Fruttariani", AA. VV. ,Erge edizioni
Non sono fruttariano ma gli spunti si riflessione sono interessanti.

Per l'uomo che si trovasse in uno stato di natura, senza apparecchi per cucinare, disponendo solo del suo corpo, senza attrezzi di nessun tipo, la frutta e la sola cosa che prenderebbe, rifiutando erbe, cereali, radici e tuberi; naturalmente rifiuterebbe, essendone incapace di catturare, uccidere e mangiare altri animali oppure di berne il latte.
La frutta, in sostanza, costituisce un alimento naturale, che, comparso quando comparve, l'uomo, fu chiaramente destinata dalla Natura, simbioticamente, a nutrire in modo ottimale l'uomo.

Ragioni di forza maggiore, pare, obbligarono i nostri progenitori a cambiare dieta.
I paleoantropologi concordano nel ritenere che la Terra, durante la preistoria dell'uomo, soffrì enormi sconvolgimenti climatici e geologici, i quali trasformarono profondamente gli ecosistemi del pianeta. Glaciazioni, interglaciazioni, periodi di eccessivo inaridimento o di insolita piovosità alterarono i biomi vegetali da cui l'uomo traeva il proprio nutrimento.
Durante 1'ultima glaciazione, avvenuta tra i 200.000 e i 120.000 anni fa nel periodo del-

l'Era Quaternaria chiamato Pleistocene, i ghiacci avanzarono tanto che gran parte delle foreste eurasiatiche furono distrutte. L'Africa, nel frattempo, veniva flagellata da intensissime precipitazioni, seguite poi da un periodo di eccessivo inaridimento del clima, che fece scomparire gran parte delle foreste.
La savana, gialla, assolata, semiarida, prese in molte zone il posto dell'intricato e ombroso ammasso vegetale che aveva fino allora ospitato e nutrito l'uomo.
Da scimmia d'ombra - come dice il prof. Marcello Come l'illustre clinico e scienziato dell'Università di Pisa - "vissuta per milioni d'anni sug1i alberi... [L'uomo] vago per altri milioni d'anni nella savana".
E che nutrimento poteva trovare nella savana? Prevalentemente i frutti secchi, piccoli e duri delle graminacee spontanee (soprattutto frumento e orzo), che crescono negli spazi aperti, e necessitano di luce solare diretta. alla dieta a base di graminacee, insufficiente dal punto di vista nutritivo, l'uomo aggiunse ciò che gli offriva il nuovo habitat, e cioè la carne degli animali della savana.
Non avendo le caratteristiche anatomofisiologiche del granivoro, ne tantomeno del carnivoro, l'uomo, per rendere commestibile il cereale e il cadavere di altri animali, dovette ricorrere alla cottura, che in seguito fu estesa, inspiegabilmente, a tutti gli altri alimenti.
L'alimentazione granivora e carnivora rappresenta dunque una vera e propria deviazione fagica non dettata da una scelta, ma da uno stato di pura necessita che non offriva alternative.
Contravvenendo agli istinti alimentari biologicamente connaturati con la propria specie, 1'uomo dette inizio alla sua degradazione e degenerazione fisio-psichica, i cui disastrosi effetti sono, oggi piu che mai, evidenti.
Contrariamente a quanto si pensa, infatti, 1'uomo non e diventato "più sano, più alto, più forte" da quando (circa 10.000 anni fa) ha cominciato a dedicarsi all'agricoltura. Tutt'altro.
La paleopatologia, una disciplina relativamente nuova che studia le malattie di cui soffrivano i nostri antenati, sta sovvertendo molti luoghi comuni. Ad esempio quelli che riguardano la statura: gli scheletri degli uomini preistorici vissuti in Grecia e in Turchia verso la fine dell'era glaciale erano alti in media 175 centimetri, mentre 5.000 anni fa (dopo 1'adozione dell'agricoltura) la statura era scesa a 160

centimetri.
E inoltre ogni cultura ricorda i propri
Matusalemme e i propri Noè, gli ultracentenari
degli albori del mondo, cioè quando l'uomo era
ancora fruttariano e crudista.
Oggigiorno, non più la necessita di procac-
ciarsi il cibo, ma errate abitudini, pregiudizi
dietetici e, soprattutto, la schiacciante pressio-
ne dell'industria alimentare - con tutti i suoi
condizionamenti pubblicitari - fanno si che
l'uomo, non più guidato dall'istinto (ormai per-
duto), stenti a ritrovare razionalmente la strada
della corretta alimentazione crudista.

Cari saluti a tutti.

"Lascia soffiare il vento e non pensare al rumore delle foglie" (P.Pio)

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1516 **From:** skyrunner **Date:** gio apr 10, 2003 4.35
Subject: Vietnam: Ignoranza o cattiva fede?

Le ultimissime scoperte dicono sostanzialmente che il colesterolo è prodotto circa per lo 80% dal fegato. Il restante 20% proviene dalla alimentazione.
Prima conclusione: Quindi una dieta povera di colesterolo da sola è inutile.

Quando è che il fegato aumenta la produzione di colesterolo? In presenza di alti tassi di insulina, secreta dal pancreas.
Quando è che ci sono alti livelli di insulina? Essenzialmente quando si ingeriscono molti carboidrati ad alta densità (zucchero, farina, succhi, amidi, etc).
Quindi: Alta insulina=alto colesterolo.

Ma quando è che si forma la placca arterosclerotica?
Sostanzialmente quando c'è un alto valore ematico del colesterolo ed in presenza di alti livelli di insulina (quindi quando si ingeriscono molti carboidrati ad alta densità (zucchero, farina, succhi, amidi, etc).

I grassi, oltre a non essere direttamente responsabili della alte quantità di colesterolo, non provocano aumento dell'insulina e quindi non ne stimolano, neanche indirettamete, la produzione!!!

Il colesterolo è però per il nostro corpo una sostenza importantissima, utilizzata per una grande varietà di scopi diversi. Si muore anche per colesterolo troppo basso...
Il colesterolo è usato per produrre altre sostanze come ormoni (anche il testosterone) e utilizzato per la riparazione e protezione dei tessuti.

Riporto qui una delle tante cose che ho scoperto approfondendo il tema "nutrizione", e che dovrebbero far riflettere sulla onestà intellettuale, o la scarsa informazione, di chi distorce i fatti per tirare acqua al proprio mulino.
NESSUNO escluso.

La conclusione per me è stata: continuare a dubitare.

Per esempio:

www.scienzavegetariana.it/nutrizione/pcrm/pcrm_colesterolo.html

L'Arteriosclerosi non è causata dall'età avanzata. Quando le vittime cadute sul campo di battaglia durante le guerre in Corea e Vietnam furono sottoposte ad autopsia, venne riscontrato che i soldati Americani presentavano lesioni arteriosclerotiche rilevanti ad un'età di soli 18-20 anni. I loro avversari Asiatici, cresciuti con una dieta essenzialmente costituita da riso e verdura, presentavano per contro delle arterie molto più sane.
(Nota di Mauro: Su un libro dei miei, purtorppo non ho trovato quale, si citava lo stessi episodio e si continuava dando la colpa alla dieta carnea dei giovani americani, incitando alla guerra santa per una alimentazione corretta.)

Invece altra conclusione per:
www.dietaweb.it/content/ LADIETAPERLAREGRESSIONEDELLAARTERIOSCLEROSI.asp

Quando il nostro studio ebbe inizio numerosi studi avevano confermato i benefici di un basso livello di colesterolo.
Per esempio il 35% dei casi di coronarosclerosi dello studio di FRAMINGHAM occorreva tra i pazienti con un tasso tra i 150mg e i 200 mg di colesterolo,in contrasto pochi casi si avveravano nei soggetti con un tasso inferiore a 150 mg /dl e nessuno di questi ha avuto infarti mortali (3).
L'arteriosclerosi si sviluppa in silenzio dopo molti anni di dieta grassa,come dimostrano gli studi autoptici dei giovani soldati morti in Corea e Vietnam(4-5), che sono stat trovati affetti da gravi lesioni coronariche stenosanti.
In Cina dove il tasso medio di colesterolo è tra i 90mg/dl e i 150mg/dl e l'alimentazione è quasi vegetariana la malattia coronarica è sconosciuta.(6-7).
Più di 10 anni fa BLANKENHORN e i suoi colleghi dimostrarono che l'arteriosclerosi può fermarsi e regredire abbassando il colesterolo con i farmaci (8-11). (!!!!!!!)
Più recentemente DEAN ORNISH e altri hanno confermato questi risultati con una dieta poverissima di grassi. questi risultati hanno confermato che i migliori risultati si ottengono con una dieta poverissima di grassi associata a dei farmaci ipocolesteromizzanti (9).

Anni dopo sono riuscito a a leggere il seguito della ricerca e ho visto

che era stato omessa una parte importante che però stavolgeva completamente il senso di quanto riportato (Segue traduzione):
Ignoranza? Cattiva fede?
A chi ama la "suspense", consiglio di fare una pausa qui e di riflettere su quale potrebbe essere la vera causa di ciò, prima di proseguire nella lettura.

Dal libro: "Nutritionally incorrect", Alan N. Spreen,Woodland Publishing:

"During the Vietriam War, autopsies on our soldiers killed in action showed incredibly high build-ups of arteriosclerotic plaques throughout their vascular systems, as if they were far older than they appeared. You need to bear in mind, these were our soldiers, our country's finest physical specimens. Comparisons with comparably-aged men who were killed in automobile accidents in the U.S. showed a striking difference: the latter had nowhere near the arterial damage. The difference was striking enough to generate a study to try to figure it out.
The search came down to one major difference: the soldiers had to use large quantities of water-purification tablets before they could drink
any of the water in Vietnam. These tablets were chlorine.
Chlorine is not an innocuous substance. It is a powerful bleaching agent, and it kills bugs. It's highly reactive against living tissue, which
is why it works so we11 to destroy microorganisms, both in our water and on our bathroom tiles. It does not react any less strongly against human tissue, and when ingested it is carried into the bloodstream, where it can attack the walls of arteries... The body tries ti o insulate itself by laying dows a tiny layer of cholesterol."

Traduzione:
Durante la guerra del vietnam le autopsie sui caduti mostrarono una formazione di placca arterosclerotica incredibilmente consistente... Il confronto con coetanei morti in patria a seguito di incidenti automobilistici mostrarono una differenza enorme: questi ultimi non avevano quasi nessun danno alle arterie, e ciò indusse a studi approfonditi. La ricerca trovò una sostanziale differenza: i soldati usavano grandi quantità di compresse per la potabilizzazione dell'acqua. Queste tavolette erano CLORO.... Il cloro è un potente veleno, altamente reattivo verso i tessuti viventi. E non è meno reattivo verso i tessuti umani. Portato in circolo nel sangue aggredisce le pareti delle arterie (composte da cellule vive). Il corpo cerca di isolarsi da questa aggressione usando un sottile strato di colesterolo come rivestimento protettivo.

Voglio sottolineare come la parte omessa sia quella riguardante i coetanei morti in incidenti stradali, che pur seguendo la stessa alimentazione, non presentavano problemi di placca arterosclerotica.
OMETTENDO QUESTO PARTICOLARE SI SNATURA IL TUTTO!!!

"There is no god higher than truth" - Mahatma Gandhi

Mauro Teodori
skyrunner@...

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1517 **From:** skyrunner **Date:** gio apr 10, 2003 6.58
Subject: La retinopatia solare

Visto che si va incontro alla bella stagione inoltro questo articolo,
che invita alla prudenza nel guardare il sole a occhi aperti.

Mauro Teodori
skyrunner@...

La retinopatia solare viene definita anche retinopatia da eclissi solare,poiché la causa più frequente è la visione delle eclissi senza le adeguate protezioni oculari. I sintomi riferiti dai pazienti sono solitamente una riduzione dell'acuità visiva, uno scotoma centrale, discromatopsia (alterazione della percezione dei colori), fotofobia.

5. LA RETINOPATIA SOLARE. Inizialmente si riteneva che la retinopatia solare fosse dovuta a fotocoagulazione retinica, recenti studi hanno dimostrato che la luce solare produce un aumento della temperatura retinica di soli 4°C, di molto inferiore ai 15 necessari per provocare una fotocoagulazione. La retinopatia solare viene definita anche retinopatia da eclissi solare,poiché la causa più frequente è la visione delle eclissi senza le adeguate protezioni oculari. I sintomi riferiti dai pazienti sono solitamente una riduzione dell'acuità visiva, uno scotoma centrale, discromatopsia (alterazione della percezione dei colori), fotofobia.

Group: Visus **Message:** 1518 **From:** NickWar **Date:** gio apr 10, 2003 9.17
Subject: Re: La retinopatia solare

> 5. LA RETINOPATIA SOLARE. Inizialmente si riteneva che la retinopatia
> solare fosse dovuta a fotocoagulazione retinica, recenti studi hanno
> dimostrato che la luce solare produce un aumento della temperatura
> retinica di soli 4°C, di molto inferiore ai 15 necessari per provocare
> una fotocoagulazione. La retinopatia solare viene definita anche
> retinopatia da eclissi solare,poiché la causa più frequente è la visione
> delle eclissi senza le adeguate protezioni oculari. I sintomi riferiti
> dai pazienti sono solitamente una riduzione dell'acuità visiva, uno
> scotoma centrale, discromatopsia (alterazione della percezione dei
> colori), fotofobia.

Tutto ciò in persone che credono che il sole fa male; i loro studi dimostrano che a livello materiale non esiste niente. Ergo, il sole fa male solo alle persone che ci credono. Altrimenti, io che non ci credo dovrei già essere cieco o quantomeno alterato cromaticamente :))

Un saluto a tutti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1519 **From:** Giuseppe **Date:** ven apr 11, 2003 12.32
Subject: Re: Perché siamo tutti un po" talpe... Cereali? (lunga e parzialmente fuori tema)

Senza quotare (dovrei riprendere quasi tutto, infastidendo chi legge), ma allora la stra-incensata Dieta Mediterranea è tutta da buttare?

A voler lanciare un ulteriore piccolo dubbio, ho letto (purtroppo non ricordo l'esatta fonte) che è stato investito parecchio danaro per demonizzarla e per rivalutare e "vendere" alimenti meno "mediterranei".

Come realmente comportarsi, posto che senz'altro concordo col fatto che frutta e verdura siano alimenti naturalmente utilizzabili per questo scopo?

Un caro saluto
Giuseppe

Group: Visus **Message:** 1520 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer apr 16, 2003 12.55
Subject: Il convegno di Firenze del 31 maggio - 2 Giugno

Questo è il secondo convegno degli educatori visivi in Italia.

La prima cosa da dire è che riguarda in prima persona anche i partecipanti di Visus.

Non si tratta di un convegno per specialisti, di quelli che passano alti sulla testa dele persone comuni.
Al contrario l'esperienza di chi in prima persona cerca di comprendere e migliorare la propria vista, è messa al primo posto.
L'anno scorso Skyrunner aveva presentato una relazione che aveva colpito un po' tutti, compreso i numerosi optometristi presenti. E anche Silvio Caggia aveva attirato l'attenzione sul suo Visus Booster.

Ciò non toglie che siano presenti oculisti, optometristi, ortottisti e tutti coloro che hanno qualcosa di nuovo da conribuire nel campo del miglioramento della vista con mezzi naturali.

Insomm, ci sarà un sacco di cose da imparar, ma anche molto da condividere.

Quest'anno poi i seminari (a proposito, è possibile partecipare anche ai seminari senza partecipare al convegno) saranno molto interessanti: quello di Pier Luigi Lattuada riguarderà vista ed emozioni, quello di Tonino Casula i meccanismi della visione stereoscopica (con i due occhi) e quello di Giuseppe Urselli sarà sul Tai Ji per la vista.

Se qualcuno sta facendo un pensierino sul presentare una relazione, mi telefoni....oggi (sta diventando troppo tardi per le relazioni).

Chi vuole partecipare, o comunque avere altre informazioni, vada sulla pagina http://www.metodobates.it/firenze2.htm e si iscriva subito (a Maggio costa di più

Ciao

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1521 **From:** olent.it **Date:** ven apr 18, 2003 8.30
Subject: Re: Il convegno di Firenze del 31 maggio - 2 Giugno

Caro Maurizio
Mi spiace ma sono troppo impegnato con i corsi ECM per gli ottici ed oculisti.....
Un abbraccio

----- Original Message -----
From: "maurizio cagnoli" <postmaster@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Wednesday, April 16, 2003 12:55 PM
Subject: [Visus] Il convegno di Firenze del 31 maggio - 2 Giugno

> Questo è il secondo convegno degli educatori visivi in Italia.
>
> La prima cosa da dire è che riguarda in prima persona anche i partecipanti
> di Visus.
>
> Non si tratta di un convegno per specialisti, di quelli che passano alti
> sulla testa dele persone comuni.
> Al contrario l'esperienza di chi in prima persona cerca di comprendere e
> migliorare la propria vista, è messa al primo posto.
> L'anno scorso Skyrunner aveva presentato una relazione che aveva colpito un
> po' tutti, compreso i numerosi optometristi presenti. E anche Silvio Caggia
> aveva attirato l'attenzione sul suo Visus Booster.
>
> Ciò non toglie che siano presenti oculisti, optometristi, ortottisti e tutti
> coloro che hanno qualcosa di nuovo da conribuire nel campo del miglioramento
> della vista con mezzi naturali.
>
> Insomm, ci sarà un sacco di cose da imparar, ma anche molto da condividere.
>
> Quest'anno poi i seminari (a proposito, è possibile partecipare anche ai
> seminari senza partecipare al convegno) saranno molto interessanti: quello
> di Pier Luigi Lattuada riguarderà vista ed emozioni, quello di Tonino Casula
> i meccanismi della visione stereoscopica (con i due occhi) e quello di
> Giuseppe Urselli sarà sul Tai Ji per la vista.
>
> Se qualcuno sta facendo un pensierino sul presentare una relazione, mi
> telefoni....oggi (sta diventando troppo tardi per le relazioni).
>
> Chi vuole partecipare, o comunque avere altre informazioni, vada sulla
> pagina http://www.metodobates.it/firenze2.htm e si iscriva subito (a Maggio
> costa di più
>
> Ciao

>
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> tel 0765 608283 -
> cagnoli@... buenavista@...
> Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>
>

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1522 **From:** Lo **Date:** gio apr 10, 2003 7.32
Subject: Re: R: Perché siamo tutti un po'' talpe... Ce reali? (lunga e parzialmente fuori tema)

"Ma non ho problemi ad ammettere che mi sbagliavo. L'importante è non perseverare.

I O M I E R O S B A G L I A T O ."

....mi sembra tuttavia che tu stia perseverando nell'atteggiamento di base che guida il tuo approccio generale!

Anch'io vorrei tanto arrivare a capire, se esiste, qual'è la cosa giusta da fare, dove sta la verità. Mi viene però il dubbio che la verità non esista in assoluto e penso che dovrò accettare l'incertezza del vivere quotidiano.

Condivido comunque con te la grande sete di conoscenza che a volte mi è utile e a volte mi mette in grossi guai.

Saluti. Loretta

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1523 **From:** luigikitchen **Date:** mar apr 22, 2003 7.30
Subject: Re: Il convegno di Firenze del 31 maggio - 2 Giugno

salve sono confessa luigi ,ho fatto il seminario a parma a marzo , le mie dottrie sono -4 tos -8 tod . con i ratsterbrille non riesco a vedere la tv bene la vedo a volte, x il computer vedo benino poi vi spedisco il seguito del test, distinti saluti

Group: Visus **Message:** 1524 **From:** Fabrizio **Date:** gio apr 24, 2003 8.50
Subject: Il magico potere del dondolio dell''elefante

Desidero comunicare ai lettori di Visus questa mia esperienza che mi ha indotto a rivalutare moltissimo l'esercizio del dondolio dell'elefante (spostanto del peso del corpo da una gamba all'altra)

Ebbene, di solito accade che man mano che il tempo passa e uno si esercita passa a livelli sempre migliori di visione standard ma di solito non ti accorgi del momento preciso in cui l'occhio migliora.

Invece, due sabati fa stavo leggendo all'aperto il libro di Kaplan " the power behind your eyes" e siccome la lettura è sempre stata la cosa relativamente più ardua da compiere a occhio nudo (dovevo tenere il libro quasi verticale perché disponendolo orizzontale non riuscivo ad accomodare bene) ho deciso di leggere accompagnando il tutto con il dondolio dell'elefante per stimolare le saccadi.

Dopo qualche minuto le lettere sono diventate di un nero assoluto che non è morto come nei clear flash ma è rimasto, seppur con intensità variabile, una costante nei giorni successivo e spero per sempre.

Questo sblocco (caratterizzato da una sensazione di sgranchimento all'interno degli occhi),secondo me, dei muscoli extraoculari ha accorciato l'occhio al punto che ormai lo sfociamento è quasi nullo di giorno.

L'evento è stato veramente sconvolgente e la sprone a continuare è ai massimi livelli.

La sensazione di sgranchimento mi succede spesso quando la visione diventa perfetta a testimonianza del fatto che l'occhio per vedere bene assume una posizione atipica e che quando sarà tipica determinerà una vista ottima per tutto il giorno.

Ciao. Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1525 **From:** FRANCO BRACALONI **Date:** dom apr 27, 2003 12.40
Subject: R: Il magico potere del dondolio dell''elefante

Caro Fabrizio,
ho trovato molto interessante quello che hai comunicato a tutti, ma non riesco a capire come si possa leggere e intanto fare il dondolio dell'elefante, puoi descriverlo più dettagliatamente? Grazie e scusa
Daria
----- Original Message -----
From: Fabrizio <leonidaf@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Thursday, April 24, 2003 8:50 PM
Subject: [Visus] Il magico potere del dondolio dell'elefante

Desidero comunicare ai lettori di Visus questa mia esperienza che mi ha indotto a rivalutare moltissimo l'esercizio del dondolio dell'elefante (spostanto del peso del corpo da una gamba all'altra)

Ebbene, di solito accade che man mano che il tempo passa e uno si esercita passa a livelli sempre migliori di visione standard ma di solito non ti accorgi del momento preciso in cui l'occhio migliora.

Invece, due sabati fa stavo leggendo all'aperto il libro di Kaplan " the power behind your eyes" e siccome la lettura è sempre stata la cosa relativamente più ardua da compiere a occhio nudo (dovevo tenere il libro quasi verticale perché disponendolo orizzontale non riuscivo ad accomodare bene) ho deciso di leggere accompagnando il tutto con il dondolio dell'elefante per stimolare le saccadi.

Dopo qualche minuto le lettere sono diventate di un nero assoluto che non è morto come nei clear flash ma è rimasto, seppur con intensità variabile, una costante nei giorni successivo e spero per sempre.

Questo sblocco (caratterizzato da una sensazione di sgranchimento all'interno degli occhi),secondo me, dei muscoli extraoculari ha accorciato l'occhio al punto che ormai lo sfociamento è quasi nullo di giorno.

L'evento è stato veramente sconvolgente e la sprone a continuare è ai massimi livelli.

La sensazione di sgranchimento mi succede spesso quando la visione diventa perfetta a testimonianza del fatto che l'occhio per vedere bene assume una posizione atipica e che quando sarà tipica determinerà una vista ottima per tutto il giorno.

Ciao. Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1526 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** dom apr 27, 2003 1.29
Subject: (Nessun oggetto)

Complimenti a Fabrizio... Un po' di spirito di iniziativa davvero non guasta, anzi, a volte (spesso) evolve il metodo.

Giorgio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1527 **From:** Fabrizio **Date:** lun apr 28, 2003 8.54
Subject: R: Il magico potere del dondolio dell''elefante

Io, nel caso specifico, intendo il dondolio dell'elefante quale ondeggiamento sul posto passando con il peso del corpo da una gamba all'altra e lasciando che la testa guardi verso il libro in modo rilassato.

Non intendo le oscillazioni lunghe che Bates consigliava di fare al mattino e alla sera per riposare gli occhi.

Ondeggiando lentamente coordinando il battito delle palpebre e la respirazione si dà slancio alle saccadi(piccoli movimenti per permettere la visone nitida)e la visione migliora.

Il libro lo muovo tra i 30 e i 60 cm variando l'inclinazione.

Il tutto viene fatto in giardino per l'ottima illuminazione, anche se il cielo è nuvoloso.

Vorrei aggiungere che ieri ho sperimentato un acosa molto interessante.

Per chi ha la fortuna di avere un prato vicino, in questi giorni ci sono tantissimi fiori gialli: provate a fare un po' di shifting prima su

quelli più vicini e poi spaziate con lo sguardo. Vi accorgerete che quelli lontani che all'inizio non vedevate verranno percepiti prima o poi determinando punte di visione ottimale.

Ciao a tutti. Fabrizio

Caro Fabrizio,
ho trovato molto interessante quello che hai comunicato a tutti, ma non riesco a capire come si possa leggere e intanto fare il dondolio dell'elefante, puoi descriverlo più dettagliatamente? Grazie e scusa
Daria

Group: Visus **Message:** 1528 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer apr 30, 2003 11.05
Subject: Re: Il magico potere del dondolio dell''elefante

"Fabrizio" <leonidaf@...> hai scritto:
Ondeggiando lentamente coordinando il battito delle palpebre e la respirazione si dà slancio alle saccadi(piccoli movimenti per permettere la visone nitida)e la visione migliora.

Coordinando come? Che ritmo respiratorio esegui e quando batti le palpebre?
Grazie
Ciao

Silvio

Group: Visus **Message:** 1529 **From:** Fabrizio **Date:** mer apr 30, 2003 10.00
Subject: R: Il magico potere del dondolio dell''elefante

Cerco di battere le palpebre ogni volta che passo il peso da una gamba all'altra e quasi involontariamente questo dolce dondolio determina una respirazione lenta.
Mi accorgo della respirazione lenta casualmente e nonj sono io a renderla lenta: il tutto proviene dal dondolio lento e dolce.
Ciao Fabrizio.

-----Messaggio originale-----
Da: Salvatore Silvio Caggia [mailto:s.caggia@...]
Inviato: mercoledì 30 aprile 2003 11.06
A: VISUS
Oggetto: Re: [Visus] Il magico potere del dondolio dell'elefante

"Fabrizio" <leonidaf@...> hai scritto:
Ondeggiando lentamente coordinando il battito delle palpebre e la respirazione si dà slancio alle saccadi(piccoli movimenti per permettere la visone nitida)e la visione migliora.

Coordinando come? Che ritmo respiratorio esegui e quando batti le palpebre?
Grazie

Ciao

Silvio

Group: Visus **Message:** 1530 **From:** danielejazz **Date:** gio mag 01, 2003 11.17
Subject: ciao, mi presento

ciao sono "nuovo",
appena arrivato in questo bel posto
tra questa bella gente,
mi posso fregiare di essere l'ultimo arrivato?
mi chiamo daniele, ho 33 anni, vivo a roma
porto gli occhiali da vent'anni circa
li porto sottograduati già da sette otto anni
perchè pur avendo letto bates da relativamente poco tempo
istintivamente ho sempre sospettato che non mi facessero proprio
bene..
dunque sono carente di qualcosa di più delle 3.50 sx 3.25 dx con cui
giro
(ma quanto sia questo qualcosa di più non so)
ora mi comincierò a leggere tutto il pregresso qui scritto
e soprattutto comincerò a fare esercizi,
mi occorrono dunque incoraggiamenti consigli sproni..

una proposta però la faccio subito,
c'è già un gruppo di romani che si vede
per confrontare esperienze esercizi progressi?
se è così, sarei felice di aggiungermi a voi
altrimenti sono io a proporre la cosa.
ciao a tutti, a presto, daniele

Group: Visus **Message:** 1531 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** ven mag 02, 2003 3.29
Subject: R: ciao, mi presento

Ciao Daniele e ben venuto. A Roma puoi rivolgerti a Maurizio Cagnoli (www.metodobates.it) che potrà darti tutte le info di cui bisogni.
A rileggerti presto.

Giorgio
----- Original Message -----
From: mailto:danielejazz <danielelallini@...
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Thursday, May 01, 2003 11:17 PM
Subject: [Visus] ciao, mi presento

ciao sono "nuovo",
appena arrivato in questo bel posto
tra questa bella gente,
mi posso fregiare di essere l'ultimo arrivato?
mi chiamo daniele, ho 33 anni, vivo a roma
porto gli occhiali da vent'anni circa
li porto sottograduati già da sette otto anni
perchè pur avendo letto bates da relativamente poco tempo
istintivamente ho sempre sospettato che non mi facessero proprio
bene..

dunque sono carente di qualcosa di più delle 3.50 sx 3.25 dx con cui
giro
(ma quanto sia questo qualcosa di più non so)
ora mi comincierò a leggere tutto il pregresso qui scritto
e soprattutto comincerò a fare esercizi,
mi occorrono dunque incoraggiamenti consigli sproni..

una proposta però la faccio subito,
c'è già un gruppo di romani che si vede
per confrontare esperienze esercizi progressi?
se è così, sarei felice di aggiungermi a voi
altrimenti sono io a proporre la cosa.
ciao a tutti, a presto, daniele

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1532 **From:** francyzab@... **Date:** lun mag 05, 2003 10.50
Subject: Re: ciao, mi presento

Anch'io sono romana però Roma purtroppo è una città molto grande e non mi è possibile raggiungere Cagnoli. Sarei interessata anch'io a scambiare consigli in loco. A presto><html><body>
>
>
><tt>
>ciao sono "nuovo",
>appena arrivato in questo bel posto
>tra questa bella gente,
>mi posso fregiare di essere l'ultimo arrivato?
>mi chiamo daniele, ho 33 anni, vivo a roma
>porto gli occhiali da vent'anni circa
>li porto sottograduati gi=E0 da sette otto anni
>perch=E8 pur avendo letto bates da relativamente poco tempo
>istintivamente ho sempre sospettato che non mi facessero proprio
>bene..
>dunque sono carente di qualcosa di pi=F9 delle 3.50 sx 3.25 dx con cui
>giro
>(ma quanto sia questo qualcosa di pi=F9 non so)

>ora mi comincier=F2 a leggere tutto il pregresso qui scritto
>e soprattutto comincer=F2 a fare esercizi,
>mi occorrono dunque incoraggiamenti consigli sproni..
>
>una proposta per=F2 la faccio subito,
>c'=E8 gi=E0 un gruppo di romani che si vede
>per confrontare esperienze esercizi progressi?
>se =E8 cos=EC, sarei felice di aggiungermi a voi
>altrimenti sono io a proporre la cosa.
>ciao a tutti, a presto, daniele
>
>
>
></tt>
>
>
>
><!-- |**|begin egp html banner|**| -->
>
><table border=3D0 cellspacing=3D0 cellpadding=3D2>
><tr bgcolor=3D#FFFFCC>
><td align=3Dcenter>Yahoo! Gruppi - Spo=
>nsor</td>
></tr>
><tr bgcolor=3D#FFFFFF>
><td align=3Dcenter width=3D470><!-- http://it.rd.yahoo.com/M=3D125884.18836=
>17.3380487.1810154/D=3Ditclubs/S=3D559002202:HM/A=3D966044/R=3D0/?http://ww=
>w.yahoo.com -->
><script language=3D"JavaScript" type=3D"text/javascript" src=3D"http://it.a=
>dserver.yahoo.com/a?f=3D559002202:HM&p=3Ditclubs&l=3DHM&c=3Dfm&site-country=
>=3Dit&t=3D1051823844">
></script></td>
></tr>
></table>
>
><!-- |**|end egp html banner|**| -->
>
>
>
><tt>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente in=
>dirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
></tt>
>
>
>
><tt>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi =E8 soggetto alle <a href=3D=
>"http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html">Condizioni di Utilizzo del Serviz=
>io Yahoo!</tt>

></br>
>
></body></html>

Group: Visus **Message:** 1533 **From:** caterina.polini **Date:** ven mag 02, 2003 2.04
Subject: occhiali a foro stenopeico

Ciao Daniele ben arrivato fra noi, non sono di Roma, comunque buon lavoro visivo!

Io ho bisogno di un chiarimento per quanto riguarda gli occhiali a foro stenopeico:
una mia conoscente porta la figlia da un oculista in Germania (la bimba è stata operata di cataratta monolaterale) al quale ha chiesto se conosceva questo tipo di occhiali. La risposta è stata affermativa, ma le ha raccomandato di non farli usare alla bambina perchè essendo piccola se dovesse guardare il sole con gli occhiali si brucerebbe la retina dato che i fori concentrano i raggi! E' un'affermazione corretta? Chi mi sa dire se c'è un rischio reale? Io ho appena acquistato questi occhiali a mia figlia (3 anni) da usare in macchina al posto di quelli da sole, perchè si lamenta se le batte il sole sul viso!
Grazie
Caterina

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1534 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun mag 05, 2003 4.48
Subject: Re: occhiali a foro stenopeico

Ciao Daniele ben arrivato fra noi, non sono di Roma, comunque buon lavoro visivo!

Io ho bisogno di un chiarimento per quanto riguarda gli occhiali a foro stenopeico:
una mia conoscente porta la figlia da un oculista in Germania (la bimba è stata operata di cataratta monolaterale) al quale ha chiesto se conosceva questo tipo di occhiali. La risposta è stata affermativa, ma le ha raccomandato di non farli usare alla bambina perchè essendo piccola se dovesse guardare il sole con gli occhiali si brucerebbe la retina dato che i fori concentrano i raggi! E' un'affermazione corretta? Chi mi sa dire se c'è un rischio reale? Io ho appena acquistato questi occhiali a mia figlia (3 anni) da usare in macchina al posto di quelli da sole, perchè si lamenta se le batte il sole sul viso!
Grazie
Caterina

Io uso occhiali a foro stenopeico e mi è capitato più volte di vedere il sole e non mi è successo assolutamente nulla, al contrario devo dire che la mia sensazione è di un attenuamento della luminosità.
Se devo fotografare un oggetto particolarmente luminoso stringo il diaframma e riduco il tempo di esposizione. Indossare occhiali a foro stenopeico è la stessa cosa per l'occhio che per la macchina fotografica stringere il diaframma.
Probabilmente questo ottico aveva questa preoccupazione perché con questi occhiali migliora la messa a fuoco e quindi l'immaggine solare si concentrerebbe sulla retina più o meno come in una persona che vede correttamente, a questo punto sfido chiunque a negare di aver avuto il disco solare all'interno del proprio campo visivo. Se bastasse cosi poco per diventare non vedente l'intera umanità lo sarebbe.
Ciao

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle

http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1535 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun mag 05, 2003 3.18
Subject: Re: occhiali a foro stenopeico

Il giorno 2-05-2003 20:04, caterina.polini, caterina.polini@... ha
scritto:

> Ciao Daniele ben arrivato fra noi, non sono di Roma, comunque buon lavoro
> visivo!
>
> Io ho bisogno di un chiarimento per quanto riguarda gli occhiali a foro
> stenopeico:
> una mia conoscente porta la figlia da un oculista in Germania (la bimba è
> stata operata di cataratta monolaterale) al quale ha chiesto se conosceva
> questo tipo di occhiali. La risposta è stata affermativa, ma le ha
> raccomandato di non farli usare alla bambina perchè essendo piccola se dovesse
> guardare il sole con gli occhiali si brucerebbe la retina dato che i fori
> concentrano i raggi! E' un'affermazione corretta? Chi mi sa dire se c'è un
> rischio reale? Io ho appena acquistato questi occhiali a mia figlia (3 anni)
> da usare in macchina al posto di quelli da sole, perchè si lamenta se le batte
> il sole sul viso!
> Grazie
> Caterina
>
No, non è vero che vengono concentrati i raggi luminosi. Al contrario una
parte viene filtrata via.

Naturalmente è sensato non esporre gli ochi per un tempo eccessivo al sole.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1536 **From:** ashrimo@... **Date:** mar mag 06, 2003 10.33
Subject: Entusiasmo e appello

Salve sono quello delle otto ore al giorno di computer,
(da oggi in poi questo sarà il mio tormentone di presentazione)

Per gli amici della lista Visus, mi presento : ho partecipato ad un gruppo
nel novembre del 2002, da allora l?unica pratica che ho svolto costantemente
è stata ?acquistare un paio di occhiali sottocorretti ed usarli per tutta
la giornata fino a quando a sera tardi, dovendo guidare per ritirarmi a

casa indossavo gli occhiali ?normali? ribattezzati i ?cannocchiali?.

Poi, con tanto entusiasmo, sono riuscito ad organizzare un gruppo nella mia città, addirittura nel paese dove abito, gruppo che ha avuto luogo lo scorso fine settimana.
È stato fantastico perché l?esperienza del gruppo precedente mi ha permesso di eliminare tante problematiche che avevo vissuto, riuscendo a mettere a disposizione del trainer addirittura la Sala Fitness di una palestra, quindi : impianto stereo, radiomicrofono, spogliatoi, cassettini di sicurezza etc. ? Consiglio pertanto a tutti gli organizzatori dei futuri gruppi di indirizzarsi verso questo tipo di locali, si rende di più.

Infatti verso la domenica pomeriggio i miei occhi mi hanno detto: ?forse ce la puoi fare anche tu?, facendomi avere una piccolissima accomodazione consapevole(e certo dopo due giorni di noiosissimi esercizi ?!).

Mi darebbe molto coraggio a questo punto parlare, conoscere e compatibilmente con distanze e tempi, ?incontrare per guardarli negli occhi? quelli che ce l?hanno fatta. Ad esempio ho sentito parlare di una persona che da meno sette o più gradi di miopia è passato addirittura ad essere pilota di aerei per Alitalia,. Pertanto lancio un appello al comandante : ?se fai sky a Napoli (io sono di Baronissi provincia di Salerno), di sabato, domenica, o di sera dopo le 19.00 e se ti va d?incontrarmi fammi un fischio che vengo a conoscerti ? se non sei una leggenda?.
L?appello è valido anche per tutti gli altri: il mio indirizzo privato è:
gianvito.cioffi@...

Auguri e Buon Visus a Tutti

Group: Visus **Message:** 1537 **From:** emascar@... **Date:** mar mag 06, 2003 2.12
Subject: RE: Digest Number 468

>Naturalmente è sensato non esporre gli ochi per un tempo eccessivo al sole.
>
>
>--
>Maurizio Cagnoli

Perché dici "è sensato non esporre gli occhi ..." ?
Bates non mi pare dicesse questo!
E non mi pare neanche che il nostro sole sia significativamente diverso dal sole di Bates (buco o non buco dell'ozono!).
E' vero invece che la "tensione" e lo "sforzo" inducono problemi, anche con il sole!
Forse è più corretto consigliare di arrivare per gradi ad osservare il sole!

Ezio Mascarin

Group: Visus **Message:** 1538 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar mag 06, 2003 12.16
Subject: Re: Digest Number 468

Il giorno 6-05-2003 20:12, emascar@..., emascar@... ha scritto:

>
>> Naturalmente è sensato non esporre gli ochi per un tempo eccessivo al sole.
>>

>>
>> --
>> Maurizio Cagnoli
>
> Perché dici "è sensato non esporre gli occhi ..." ?
> Bates non mi pare dicesse questo!
> E non mi pare neanche che il nostro sole sia significativamente diverso
> dal sole di Bates (buco o non buco dell'ozono!).
> E' vero invece che la "tensione" e lo "sforzo" inducono problemi, anche
> con il sole!
> Forse è più corretto consigliare di arrivare per gradi ad osservare il sole!
>
> Ezio Mascarin
>
Sono d'accordo con te su tutto, tranne che per l'idea di "osservare il sole"
(= contare le macchie solari a occhio nudo?).

Ora si tratta di trovare il modo più efficace di spiegare il concetto alla
bambina in questione (quella di tre anni).

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1539 **From:** nsportaro **Date:** mer mag 07, 2003 2.26
Subject: Ogg: Digest Number 468

--- In Visus@yahoogroups.com, maurizio cagnoli <postmaster@m...> ha
scritto:

> Sono d'accordo con te su tutto, tranne che per l'idea di "osservare
il sole"
> (= contare le macchie solari a occhio nudo?).

Scusa, ma non è proprio quello che si deve evitare? Persino contare
gli angoli di una lettera "K" può indurre tensione. Fai un pò di
confusione tra osservare il sole in maniera rilassata e osservare
qualsiasi cosa con lo sforzo per vederla. Sarebbe dannoso sempre, sia
che si trattasse del sole o di una grotta oscura. La tensione per
vedere è l'unica responsabile degli errori di rifrazione. Io credo
che Mascarin non volesse proprio dire quel che hai affermato tu. Io
osservo il sole sempre quando possibile e non me n'è mai fregato
nulla delle macchie solari. Qualsiasi cosa poi può essere dannosa se
assunta in quantità eccessiva. L'aspirina fa bene, ma se ne prendi
una mezza dozzina per volta vai all'ospedale di sicuro, nel migliore
dei casi. Osservare il sole è semplice, basta non fermarsi a fissarlo
(ma solo per precauzione, io l'ho fatto anche da fermo e non ho avuto
guai).

Per mesi ho letto quel che si scrive su questo newsgroup. Ho letto
quel che si scrive sui vari siti dedicati al miglioramento della
visione. Alcuni interessanti, altri noiosi, altri addirittura

patetici. Certo, il mio è un giudizio soggettivo, conta poco per la maggioranza delle persone.
Lo spirito di Bates è morto con lui, a giudicare da quel che in questi siti si legge. Ma ciò non è un problema di questo o quel newsgroup, già dopo la sua morte la Margaret Corbett falsò molto il pensiero di Bates. La cantilena con cui introduce l'esercizio della palla (schiacciala e lasciala gonfiare eccetera) sembra prestarsi benissimo a quest'opera di demolizione. Sembra una specie di formula magica. Ma nel metodo Bates non c'è nulla di magico. C'è solo il rilassamento e centinaia di modi diversi per trovarlo. Certo, se a qualcuno piace instupidirsi con una filastrocca per bambini e questo lo rilassa, faccia pure. Ma lo spirito del metodo non era quello di instupidirsi, anzi, al contrario, era la ricerca del controllo mentale vero. In nessuna parte del libro di Bates,né in quello del 1920 né nell'edizione più recente edita da Astrolabio si riferisce di un simile modo per ottenere un miglioramento visivo. Ma questo saltiamolo, non ha importanza.

Da adesso, quando dirò "libro di Bates", mi riferirò ad entrambe le edizioni.

In nessuna parte del libro di Bates si riferisce di "giochi per migliorare la visione". Questa è un'immagine poetica e anche scanzonata. Provate a immaginarvi la scena: si presenta un paziente con gravi problemi di miopia e il dottor Bates subito dice: "Ecco, per migliorare la vostra acuità visiva saltate la cavallina ogni mattina per almeno mezz'ora, stando bene attento a far saltare gli occhi insieme al resto del corpo (come se fosse possibile il contrario !) ; a mezzogiorno, quando siete a tavola, prendete una palla e fatela scorrere sui bordi di questa, stando bene attento quando cade a seguirla con gli occhi; è anche bene che vi sia un'altra persona con voi, in modo da giocare con questa anche in modo imprevisto e non secondo una traiettoria calcolata; la sera, prima di dormire, fate almeno 10 minuti di "giro giro tondo, quanto è bello il mondo", stando sempre attento a non guardare nulla in particolare e a lasciare muovere gli occhi insieme al resto del corpo, senza opprimerli, poveri occhi, che già li opprimete abbastanza e se proprio volete fare un bel pieno di esercizi, prima di addormentarvi inserite una bella cassetta con musica rilassante e con tanti bei consigli su come rilassarvi e migliorare la vista, oltre che a portare un pò di quattrini a chi 'ste musiche le vende",.

Quanti pazienti avrebbe curato un simile medico? Voi ci sareste ritornati? O avreste sparso la voce di un tizio mezzo matto che vuole farvi "tornare bambini".?

Certo, la psicologia dice che il miope è un tipo bloccato, intimidito o eccessivamente aggressivo per reazione al proprio stato. Converrete con me che per un tipo simile svagarsi e divertirsi un po' non potrà fargli altro che bene. Migliorare la vista non credo. E comunque, se realmente un ipermetrope è l'esatto contrario del miope, sia caratterialmente che come difetto visivo, che ne facciamo di questo individuo? Lo incateniamo in una stanza legato mani, piedi e collo per mezz'ora al giorno in modo da abituarlo a restare fermo?

In uno dei capitoli del libro Bates parla di un signore che eseguì il palming per 20 ore ininterrottamente. Con una gran noia. Il concetto di NOIA è esattamente all'opposto del concetto di DIVERTIMENTO, ciònonostante il miglioramento riportato da quel paziente fu permanente
Questo dimostra che il palming ha un suo valore intrinseco, che esula dal concetto di divertimento o anche di rilassamento. Certo, la noia in fondo è rilassante al massimo grado, non vi va di far proprio nulla quando vi annoiate, è l'essnza della noia, un rilassamento "nocivo". Anche a me capita di annoiarmi durante il palming, ma i benefici li ho lo stesso. Forse più quando mi annoio, addirittura. Certo, anche questo è soggettivo,altri non avranno beneficio dal palming. Ma l'unico modo per non avere benefici da esso è che si stia continuando in qualche modo a sforzarsi di vedere, a sforzarsi di avere un miglioramento eclatante, a sforzarsi di decifrare l'immagine mentale o a sforzarsi di vedere il nero.

Se si vuole infilare in un metodo semplice come quello propostoci elementi estranei e senza valore, io, per dire, comincio a dubitare del metodo stesso, in realtà molte persone ci si accostano e poi scappano, trovando senza senso e senza costrutto questi elementi estranei. Il metodo Bates consiste in poche cose fondamentali: rilassamento, memoria, immaginazione, visione.

Bates sapeva unire le 3 cose fondamentali e aveva capito che queste non potevano essere controllate da un individuo teso, nervoso. Allora, la prima cosa che faceva era di aiutarli a rilassarsi, poi combinava le 3 capacità nel modo migliore che il paziente potesse eseguire, ottenendo risultati in pochissimo tempo. Pochissimo tempo. Guardare una scheda di Snellen è semplice, chiunque può farlo. Nel modo giusto lo fanno in pochi. Il modo giusto è guardarla, ricordarla e immaginarla, accompagnati dal rilassamento. Bates diceva: non è quel che si guarda, ma come lo si guarda; lo sforzo per vedere qualcosa è da evitare, ma non diceva che per evitare la tensione non si debbano guardare certe cose. L'inizio dei problemi visivi è proprio questo, evitare di guardare, quale che sia l'oggetto o il soggetto sgradito.

Per questo negli anni sono sorti ogni genere di pregiudizi. Leggere a letto, sdraiati, con luce bassa, alla luce del sole, sotto la luce fluorescente, o anche incandescente, su un treno o in macchina, ovunque, fa male. Tanto che le persone non leggono più appena sanno di avere un piccolo problema di rifrazione. Mi chiedo: e quando si dovrebbe poter usare gli occhi? In lontananza no, al punto prossimo nemmeno, vicino manco a parlarne, si storcono gli occhi. E un'altra cosa: perché io non posso ed altri si? E voi, ve lo chiedete mai?

Eppure Bates era stato chiaro, l'aveva detto nel suo libro. Non sono le condizioni esterne a danneggiare la vista, ma le condizioni interne, della nostra mente. Se io mi sforzo per vedere qualcosa, danneggio la vista. Sempre. Anche se sto guardando il miglior libro alla migliore luce possibile. Chi non si sforza per vedere, conserva una vista buona.

Ha dedicato un'intero capitolo a smontare questi pregiudizi, ma essi resistono ancora, intatti nel tempo. Ed esistono anche qui, in questo ng ed in altri luoghi, ed è grave. Queste credenze superstiziose dovrebbero essere analizzate, comprese e polverizzate, non alimentate ancor più.

Un altro capitolo lo ha dedicato alla visione in condizioni difficili, con caratteri piccolissimi o alla luce del sole. Capitolo che nessuno digerisce, almeno non completamente. Un principio deve essere sempre valido, un concetto deve avere una sua forza o rivelarsi errato. Invece, accettiamo solo una parte di esso. Se la vista può migliorarsi vedendo per alcuni momenti dei caratteri microscopici, in virtù del principio che affrontare una condizione visiva difficile in modo rilassato aiuta anche quando la condizione diventa di normale difficoltà, non accettiamo che lo stesso possa valere per altre condizioni difficili.

I pinholes in fondo sono un'applicazione di questo principio, chi ha problemi di rifrazione stenta a sopportarli, anche se danno una visione nitida. Nitida, ma difficile. E' un applicazione di questo principio. Applicazione, si noti, REMUNERATIVA. Ma altre cose rimangono sgradite. Guardare il sole può causare guai; affermazione che sembra scaturire direttamente da un Bates pentito. In questo ng si sostiene che negli ultimi anni della sua vita Bates avrebbe cercato di porre rimedio a una sua grave inesattezza. Per un tipo come lui, che diceva:

"ho osservato molti casi in cui l'errore di rifrazione o guariva spontaneamente o cambiava di forma e non riuscivo a ignorare tali fenomeni, né ad accontentarmi delle spiegazioni ortodosse, anche quando tali spiegazioni erano disponibili. Mi sembrava che se una affermazione è una verità deve essere sempre una verità. Non possono esserci eccezioni." ,

una ammissione tardiva riguardo al sole avrebbe causato il crollo del principio della visione in condizioni difficili, in tutte le sue conseguenze, anche per caratteri microscopici e per i moderni pinholes (REMUNERATIVI). (Tra parentesi, li ho comprati anch'io e li uso pure, credo che facciano bene, come tutta la visione in condizioni difficili :)

E forse in tal caso avrebbe detto: "signori, ho sbagliato tutto, scordatevi del mio metodo."

Comunque, può essere che ciò sia successo, ma vorrei sapere altri dettagli: l'ha detto lui? L'ha detto la moglie o qualche altra persona? E dove sta scritto? Solo per una mia curiosità, vorrei gli estremi di questa affermazione. Senza alcuna polemica da parte mia, sia ben chiaro. E' pura e semplice curiosità intellettuale.

Devo dire che anch'io ho sofferto di fotofobia, con lacrimazione intensa e fastidio anche alla luce debole della camera da letto. Peccato solo che questo problema si presentò, da ragazzo, quando mi

misi in testa di seguire la moda e portare un bel paio di occhiali da sole, di colore azzurrino, pagati 150000 lire a quel tempo, RayBan, marca famosa che a quell'epoca spopolava. Che volete, sono stato anch'io ragazzino e sommamente incosciente ;)

Nei mesi scorsi, ho avuto il piacere di aiutare una ragazzina, figlia di un mio amico. Questa si era comprata un paio di occhiali da sole ed era uscita con le amiche a godersi la giornata, luminosa come solo al sud può capitare. Quando se li tolse, le venne un gran mal di testa e cominciò a lacrimare intensamente. Fastidio che durò per una settimana intera, finchè il mio amico si decise a portarla da un'oculista. Questi la visitò e trascurando l'episodio degli occhiali da sole, diagnosticò un'inizio di miopia, 0,75 gradi per occhio. Le prescrisse la solita ricetta, occhiali e via, lanciata nel mondo del vizio... visivo. Sarebbe stata un'altra vittima, predestinata all'altare del denaro, torturata da occhiali via via sempre più spessi. Si sa, la miopia è per definizione progressiva e incurabile. E si traduce in: "Occhiali, sempre, altrimenti..". Che a sua volta si traduce in : "Denaro, sempre, per gli Occhiali,sempre, altrimenti...".

Purtroppo per la tasca degli ottici, Joseph (il mio amico) sapeva del mio miglioramento visivo. Pensò di portarla da me. La ragazzina era decisissima a non portare lenti da vista. In 15 minuti le insegnai il palming e il rilassamento. Dopo mezz'ora non aveva più mal di testa (dopo 10 giorni di tortura), le palpebre arrossate e gonfie cominciarono a schiarirsi e a sgonfiarsi e a distendersi e la lacrimazione cessò. Dopo 3 quarti d'ora decisi di provare a farle leggere la scheda di Snellen. Riuscì perfettamente a leggere tutto, a 3 , 4,50 e 6 metri con un'acuità visiva di 6/3, il doppio del "normale". Riuscì persino a leggere i caratteri di un "giallo" a 3 metri. (non so che misura ciò possa rappresentare, i caratteri di un libro giallo sono molto più piccoli di quelli presenti su una scheda di Snellen). Rassicurai il mio amico, sua figlia stava più che bene e vedeva in modo di molto superiore alla norma. La ragazzina continuò il palming per una settimana e ad osservare il sole ad occhi nudi con la testa sempre in movimento, cosa che diceva la rilassava in maniera particolare. Dopo 1 mese Joseph la portò dall'oculista, che se ne uscì con: "la ragazzina ha una vista perfetta, è tutto a posto". "Dottore, guardi che un mese fa..." "Ah davvero? Mah, mi sarò sbagliato io oppure era uno stato passeggero, è l'età dei grandi cambiamenti quella di sua figlia". Ma si può?

Questa esperienza vissuta può essere testimoniata direttamente dalla ragazzina, la quale ha ancora la ricetta dell'oculista. Se qualcuno dubita, chieda e fornirò tutte le prove.

Lei è stata fortunata, ha trovato una persona che non crede negli oculisti, nemmeno a quelli che per comodità si definiscono aperti alle alternative. Soprattutto, non sono stato io ad aiutarla, bensì il metodo Bates. Puro e semplice. Essendo agli inizi, è stato facile aver partita vinta sulla miopia.

Allora, io ho provato su me stesso che il sole non mi rende cieco,

anzi, al contrario, visto che fino a qualche anno fa gli oculisti dicevano che avrei dovuto mettere un paio di occhiali speciali (sic!) per permettermi di guidare di notte, su altri ho la prova che invece è la mancanza di sole a renderli miopi; a questo punto, se Bates ha smentito se stesso, io devo smentire la smentita di Bates. Si sbagliava se affermava di non guardare il sole ad occhi nudi. Ma ripeto, su questa storia della smentita vorrei dettagli più chiari da parte di chi è in grado di darmeli, cioè dalla persona che questa smentita ha letto; ripeto, sia chiaro, nessuna polemica, solo voglia di approfondire.

Scusate la lunghezza di questa email, ma se non altro avrò vivacizzato il già "effervescente" dibattito in questo ng.
Un saluto a tutti e ringrazio già da ora chi vorrà rispondermi, fosse solo per insultarmi :)

Nicolò

Group: Visus **Message:** 1541 **From:** caterina.polini **Date:** mer mag 07, 2003 4.59
Subject: R: Digest Number 468

>
Sono d'accordo con te su tutto, tranne che per l'idea di "osservare il sole" (= contare le macchie solari a occhio nudo?).

Ora si tratta di trovare il modo più efficace di spiegare il concetto alla bambina in questione (quella di tre anni).

--
Maurizio Cagnoli

Ecco appunto, visto che la mia piccola tempo fa si incantava a fissare il lampadario, non vorrei che mentre siamo in macchina si mettesse a fissare il sole con i Rasterbrille o simili è che ciò le facesse male!
Caterina

Group: Visus **Message:** 1542 **From:** daniele **Date:** ven mag 09, 2003 12.42
Subject: mi date qualche consiglio?

ciao, chiedo a tutti voi un consiglio,
anche alla mia mail privata danielelallini@...
se non vi va (a ragione) di appesantire il newsgroup con informazioni che magari già vi sono presenti e che potrebbero risultare soltanto noiose per la maggior parte di voi.
(sono iscritto al ng da poco e mi sono cominciato a leggere dall'inizio i tanti messaggi...

vorrei avere un parere da tutti quelli che mi vogliono dare una mano, in particolare mi piacerebbe avere risposta da Maurizio Cagnoli di cui tutti mi hanno parlato e a cui tutti mi hanno "indirizzato"
(spero di conoscerti presto Maurizio, magari vengo a farmi qualche giorno di vacanza tra un po' con i tuoi gruppi di rilassamento..)
e da Mauro Teodori, che da quanto ho capito, oltre ad aver dato vita per primo a questo spazio, ha fatto regredire il suo difetto

(miopia??) fino a poter fare un lavoro improbabile per un miope: il pilota dell'alitalia addirittura,
e che per questo ha meritato l'appellativo, letto in uno dei messaggi (credo si riferissero a lui), di LEGGENDA ah ah.

il fatto è questo, ho letto di bates anni fa ma allora non cominciai ad applicare il metodo,
ritenendo però più che sensate da un punto di vista fisiologico le cose che leggevo, e sapendo per esperienza che ogni volta che cambiavo le lenti ero destinato a peggiorare,
mi limitai a bloccare la corsa a lenti sempre più forti, mi dissi "ve be', basta, mi fermo qui,
non vedro' i dettagli,
non vedrò perfettamente, sempre meglio che progredire nel peggioramento.."

mi limitai a questo dicevo, e in effetti la vista si è + - stabilizzata, forse è peggiorata un pochino ma sono pure passati 10 anni (e sono 20 circa che porto occhiali)
ora ho deciso di fare qualcosa

fino ad ora ho portato lenti a contatto (sx -3.50 dx -3.25) per tutto il giorno,
bene,
ho cominciato a toglierle e a sostituirle con due ancora più leggere (sx -3.00 dx -2.75) e voglio comperarmi un paio di occhiali che non ho,
questo è il punto, sospetto che a me manchino al momento circa 4.75 / 5 diottrie per occhio, e allora che lenti devo mai mettere sui nuovi occhiali? mi baso sugli ultimi portati? (-2.25 -2.50)? (ma ne ho un paio così, vecchi, le lenti rigate, e effettivamente non vedo molto, li faccio da -2.50 -2.75? o -2.75 -3.00 come le ultime lenti a contatto comprate? (così che comincerei a portare le lenti effettivamente solo per fare sport.. e gli occhiali quando serve.. e nulla quando mi è possibile?)
inoltre, lascio sempre questa differenza di 0.25 tra i 2 occhi (differenza che in tutte le prescrizioni nel corso degli anni tornava sempre)?
oppure mi faccio rimisurare la vista? ma poi che faccio dopo? quanta correzione tolgo a quanto misurato? 1 opp. 1.5 opp. 2 diottrie? che principio devo seguire?
a tale proposito (Maurizio Cagnoli), tu fai delle visite se non ho capito male nel centro arcobaleno,
potrei magari fare una visita iniziale con te, in cui mi misuri la vista, guardi i miei occhi, capisci come uso la mia vista, mi conosci e valutiamo insieme che occhiali fare, e mi imposti un po' negli "esercizi",
o se non lo fai tu direttamente mi puoi indicare qualche ottometrista a Roma che mi faccia una visita di questo tipo?

poi vorrei sapere qualcosa sui famosi occhiali a foro stenopeico,
ho letto che aiuterebbero a svolgere passivamente (solo portandoli) esercizi di centralità e motilità, e che dunque sarebbero utili nella riabilitazione visiva..

ma ho anche letto, proprio da Mauro Teodori se non erro, che invece sarebbero inutili in tal senso, perché siccome con loro la vista è sempre a fuoco, l'occhio non accomoda e non lavora mai..
allora chi si avicina di più alla verità?
sono utili o no?
non voglio certezze ma solo consigli di chi ha esperienza (magari perché di lavoro fa il trainer o magari solo perché è miope e ha seguito il metodo)

voglio consigli, mi è chiaro che gli approcci sono tanti, diversi, che non c'è una sola strada, che non è bianco e nero, e che infine la questione è pure soggettiva, ma di fronte a una mole di informazioni notevoli..

insomma prendetemi per mano, o almeno datemi una spintarella per indicarmi una possibile uscita..
io intanto continuo a leggermi i messaggi sul ng. e, non so se in modo corretto, ho cominciato palming, sunning, swinging, ecc. ecc.
a presto, ciao

ps.
insisto con chi è di Roma come me, e segue o ha intenzione di seguire il metodo bates,
ci incontriamo? parliamo?
grazie per l'attenzione.
danielelallini@...

Group: Visus **Message:** 1543 **From:** roberto gallo **Date:** ven mag 09, 2003 2.13
Subject: ciao

volevo sapere se c'è qualcuno a Palermoo o in sicilia che fa parte della lista?
ciao

Yahoo! Cellulari: loghi, suonerie, picture message per il tuo telefonino
http://it.yahoo.com/mail_it/foot/?http://it.mobile.yahoo.com/index2002.html

Group: Visus **Message:** 1544 **From:** NickWar **Date:** ven mag 09, 2003 9.38
Subject: Ignorare fa bene

I casi sono 2: o siete in vacanza o ignorate le email. Nel primo caso, mi auguro che facciate delle buone vacanze, nel secondo
devo dire che mi spiace.
Un saluto a tutti

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1545 **From:** nsportaro **Date:** ven mag 09, 2003 9.47
Subject: Risposta a Gallo

Io sono di Palermo. Avevo già risposto, ma il sito di yahoo non visualizza la mia email, probabilmente con questa è la terza volta che riscrivo. Comunque, Roberto, se sei di Palermo scrivimi in privato, nickwar@... o nickwar@libero,it
Ciao

Group: Visus **Message:** 1546 **From:** nsportaro **Date:** ven mag 09, 2003 9.37

Subject: Ogg: ciao

--- In Visus@yahoogroups.com, roberto gallo <robergall@y...> ha scritto:
> volevo sapere se c'è qualcuno a Palermoo o in sicilia
> che fa parte della lista?
> ciao

si, io. Tu sei di Palermo? Scrivimi in privato se vuoi.

Group: Visus **Message:** 1547 **From:** Roberto Amenta **Date:** ven mag 09, 2003 10.30
Subject: oculisti

Un saluto a tutti,
credo che Bates esaminasse le persone e le indirizzasse alle sue tecniche, non scriveva solo pubblicazioni dicendo ti basta leggere per curare la tua vista. Questo perchè non solo aveva una preparazione di tipo medico ma aveva inventato delle tecniche, che oggi molti conoscono, e le aveva testate.
Non vi sembra troppo semplicistico affidarsi solo alla lettura dei testi ho ha qualche consiglio via E-mail.
Non è assolutamente una polemica, ma voglio aprire una discussione sulla salute dei nostro occhi.
Un medico crede alla propria professione, almeno lo spero, altrettanto un optometrista, voglio menzionare un omeopata, un agopuntore, un esperto in erboristeria, ma nessuno mai si sognerebbe di demandare solo ad uno scritto la terapia. Facciamo i nomi di tutti i riabilitatori che utilizzano il medoto Bates ed inviamo le persone che lo vogliono a contattarli fisicamente. Il fai da te spesse volte crea degli enormi rischi.
Da tempo leggo con attenzione quanto si scrive sulla lista, ho approfondito il tema anche se Bates e stato menzionato, qualche decennio addietro, nella mia tesi.
Vi prego di non polemizzare sul fatto che sono un Optometrista, ma di rispondere secondo il proprio sereno modo di vedere la cosa.
Roberto Amenta
Master doctor, of Optometry
Università di Riga, Latvia.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1548 **From:** NickWar **Date:** ven mag 09, 2003 9.22
Subject: Re: ciao

> volevo sapere se c'è qualcuno a Palermoo o in sicilia
> che fa parte della lista?
> ciao

Si, io. Perchè? Sei anche tu di Palermo? Se vuoi scrivimi in privato.
Un saluto a tutti

_____
Yahoo! Cellulari: loghi, suonerie, picture message per il tuo telefonino
http://it.yahoo.com/mail_it/foot/?http://it.mobile.yahoo.com/index2002.html

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1549 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab mag 10, 2003 1.18
Subject: Re: mi date qualche consiglio?

Il giorno 9-05-2003 6:42, daniele <danielelallini@...>,
danielelallini@... ha scritto:

> ciao, chiedo a tutti voi un consiglio,
> anche alla mia mail privata danielelallini@...
> se non vi va (a ragione) di appesantire il newsgroup con
> informazioni che magari già vi sono presenti e che potrebbero
> risultare soltanto noiose per la maggior parte di voi.
> (sono iscritto al ng da poco e mi sono cominciato a leggere
> dall'inizio i tanti messaggi...
>
> vorrei avere un parere da tutti quelli che mi vogliono dare una
> mano, in particolare mi piacerebbe avere risposta da Maurizio
> Cagnoli di cui tutti mi hanno parlato e a cui tutti mi
> hanno "indirizzato"
> (spero di conoscerti presto Maurizio, magari vengo a farmi qualche
> giorno di vacanza tra un po' con i tuoi gruppi di rilassamento..)
> e da Mauro Teodori, che da quanto ho capito, oltre ad aver dato vita
> per primo a questo spazio, ha fatto regredire il suo difetto
> (miopia??) fino a poter fare un lavoro improbabile per un miope: il
> pilota dell'alitalia addirittura,
> e che per questo ha meritato l'appellativo, letto in uno dei
> messaggi (credo si riferissero a lui), di LEGGENDA ah ah.
>
> il fatto è questo, ho letto di bates anni fa ma allora non cominciai
> ad applicare il metodo,
> ritenendo però più che sensate da un punto di vista fisiologico le
> cose che leggevo, e sapendo per esperienza che ogni volta che
> cambiavo le lenti ero destinato a peggiorare,
> mi limitai a bloccare la corsa a lenti sempre più forti, mi
> dissi "ve be', basta, mi fermo qui,
> non vedro' i dettagli,
> non vedrò perfettamente, sempre meglio che progredire nel
> peggioramento.."
>
> mi limitai a questo dicevo, e in effetti la vista si è + -
> stabilizzata, forse è peggiorata un pochino ma sono pure passati 10
> anni (e sono 20 circa che porto occhiali)
> ora ho deciso di fare qualcosa
>
> fino ad ora ho portato lenti a contatto (sx -3.50 dx -3.25) per
> tutto il giorno,
> bene,
> ho cominciato a toglierle e a sostituirle con due ancora più leggere
> (sx -3.00 dx -2.75) e voglio comperarmi un paio di occhiali che non
> ho,
> questo è il punto, sospetto che a me manchino al momento circa
> 4.75 / 5 diottrie per occhio, e allora che lenti devo mai mettere
> sui nuovi occhiali? mi baso sugli ultimi portati? (-2.25 -2.50)? (ma
> ne ho un paio così, vecchi, le lenti rigate, e effettivamente non
> vedo molto, li faccio da -2.50 -2.75? o -2.75 -3.00 come le ultime
> lenti a contatto comprate? (così che comincerei a portare le lenti

> effettivamente solo per fare sport.. e gli occhiali quando serve.. e
> nulla quando mi è possibile?)
> inoltre, lascio sempre questa differenza di 0.25 tra i 2 occhi
> (differenza che in tutte le prescrizioni nel corso degli anni
> tornava sempre)?
> oppure mi faccio rimisurare la vista? ma poi che faccio dopo? quanta
> correzione tolgo a quanto misurato? 1 opp. 1.5 opp. 2 diottrie? che
> principio devo seguire?
> a tale proposito (Maurizio Cagnoli), tu fai delle visite se non ho
> capito male nel centro arcobaleno,
> potrei magari fare una visita iniziale con te, in cui mi misuri la
> vista, guardi i miei occhi, capisci come uso la mia vista, mi
> conosci e valutiamo insieme che occhiali fare, e mi imposti un po'
> negli "esercizi",
> o se non lo fai tu direttamente mi puoi indicare qualche
> ottometrista a Roma che mi faccia una visita di questo tipo?

Chiamato in causa, rispondo.
Si, c'è una lista di Buena Vista, degli optometristi "di fiducia" a
http://www.metodobates.it/network.htm
in più ce n'è ancora qualcuno che non appare perché non me lo ha chiesto, ma che probabilmente è "progressista": questi te li posso dare per telefono.
Io sicuramente posso darti qualche indicazione sul metodo Bates: possiamo fare una seduta e vedere un po'.

> poi vorrei sapere qualcosa sui famosi occhiali a foro stenopeico,
> ho letto che aiuterebbero a svolgere passivamente (solo portandoli)
> esercizi di centralità e motilità, e che dunque sarebbero utili
> nella riabilitazione visiva..
> ma ho anche letto, proprio da Mauro Teodori se non erro, che invece
> sarebbero inutili in tal senso, perché siccome con loro la vista è
> sempre a fuoco, l'occhio non accomoda e non lavora mai..
> allora chi si avicina di più alla verità?
> sono utili o no?
> non voglio certezze ma solo consigli di chi ha esperienza (magari
> perché di lavoro fa il trainer o magari solo perché è miope e ha
> seguito il metodo)

Io ho un po' più di simpatia per i rasterbrille di quanta ne ha Mauro (che però non è che li odi). Si potrebbe pensare che è prché li vendo.....:-)
Sicuramente però non li metto al centro del processo di miglioramento. Credo che stimolino sì la centralizzazione e la ripresa del movimento fisiologico dell'occhio. Li ritengo utili soprattutto da un punto di vista: ci sono situazioni (es TV, computer...) in cui è molto difficle mantenere consapevolezza del modo in cui si usano gli occhi; in quei casi ti costringono a muovere gli occhi e a centralizzare, mentre tu probabilmente risprofonderesti nella diffusione e nella fissità.
In ultimo possono essere utili in alcune sperienze (per es le oscillazioni ampie): su questo argomento tra l'altro ci saranno ben due relazioni al convegno: una di laura Canepa e una di Peter Mansfield.

Però mi preme dire che affidarsi "ciecamente" ai brille, sottovalutando l'importanza di sviluppare la percezione delle distanze e delle profondità è una tendenza forte tra i miopi, e per questa strada finisco poi per trovarmi

d'accordo con Mauro.

> voglio consigli, mi è chiaro che gli approcci sono tanti, diversi,
> che non c'è una sola strada, che non è bianco e nero, e che infine
> la questione è pure soggettiva, ma di fronte a una mole di
> informazioni notevoli..
>
> insomma prendetemi per mano, o almeno datemi una spintarella per
> indicarmi una possibile uscita..
> io intanto continuo a leggermi i messaggi sul ng. e, non so se in
> modo corretto, ho cominciato palming, sunning, swinging, ecc. ecc.
> a presto, ciao
>
> ps.
> insisto con chi è di Roma come me, e segue o ha intenzione di
> seguire il metodo bates,
> ci incontriamo? parliamo?
> grazie per l'attenzione.
> danielelallini@...
>
Ciao

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1550 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab mag 10, 2003 1.18
Subject: Re: Ignorare fa bene

Il giorno 10-05-2003 3:38, NickWar, nickwar@... ha scritto:

> I casi sono 2: o siete in vacanza o ignorate le email. Nel primo caso, mi
> auguro che facciate delle buone vacanze, nel secondo
> devo dire che mi spiace.
> Un saluto a tutti
>
Si, la lista tende ad essere un po' sonnacchiosa, nonostante sia anche ricca di partecipanti.
Francamente imputo questa, come altre difficoltà simili ad una certa tendenza all'inerzia, tipica di chi ha problemi visivi: se è vero che parlare con altri fa molto bene, è anche vero che c'è anche una certa timidezza e paura di esporsi.
Si spera sempre che lo faccia qualcun altro (in genere finisce per farlo skyrunner....)

Io personalmente sono impegnatissimo alla preparazione del convegno degli educatori visivi di fine mese (a proposito chici viene della lista?).

Ho lasciato cadere il tema dell'esposizione al sole anche perchè penso che se ne sia parlato abbondantemente in passato e che si possa essere tutti d'accordo che il sunning (a occhi chiusi) fa bene e che, se qualcuno vuole anche dare un'occhiata al sole probabilmlente non resterà accecato (perché

sempre probabilmente non lo farà troppo a lungo).

E poi, anche Daniela vorrebbe incontrare qualcuno a Roma e nessuno si è fatto vivo!
Io so che a Roma ci sono parecchi partecipanti di Visus, ma sai com'è, la timidezza, oppure la paura di finire a fare cose noiose....

Beh, è così e nonostante ciò il movimento Bates cresce, con estrema discrezione, ma cresce costantemente.
Quando ho aperto il sito di Buena Vista avevo da 600 a 900 contatti al mese. Adesso siamo a quasi trecentomila contatti dall'inizio. E i siti dedicati al miglioramento della vista sono ormai parecchi.

E alle conferenze che faccio quelli che sentono parlare del metodo Bates per la prima volta sono ormai in minoranza.
Insomma, andiamo avanti

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1551 **From:** yael **Date:** sab mag 10, 2003 8.21
Subject: Re: Ignorare fa bene

Scusate, vorrei essere cancellata da questo forum, buona giornata a tutti.
----- Original Message -----
From: maurizio cagnoli
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Saturday, May 10, 2003 1:18 PM
Subject: Re: [Visus] Ignorare fa bene

Il giorno 10-05-2003 3:38, NickWar, nickwar@... ha scritto:

> I casi sono 2: o siete in vacanza o ignorate le email. Nel primo caso, mi
> auguro che facciate delle buone vacanze, nel secondo
> devo dire che mi spiace.
> Un saluto a tutti
>
Si, la lista tende ad essere un po' sonnacchiosa, nonostante sia anche ricca di partecipanti.
Francamente imputo questa, come altre difficoltà simili ad una certa tendenza all'inerzia, tipica di chi ha problemi visivi: se è vero che parlare con altri fa molto bene, è anche vero che c'è anche una certa timidezza e paura di esporsi.
Si spera sempre che lo faccia qualcun altro (in genere finisce per farlo skyrunner....)

Io personalmente sono impegnatissimo alla preparazione del convegno degli educatori visivi di fine mese (a proposito chici viene della lista?).

Ho lasciato cadere il tema dell'esposizione al sole anche perchè penso che se ne sia parlato abbondantemente in passato e che si possa essere tutti d'accordo che il sunning (a occhi chiusi) fa bene e che, se qualcuno vuole anche dare un'occhiata al sole probabilmlente non resterà accecato (perché sempre probabilmente non lo farà troppo a lungo).

E poi, anche Daniela vorrebbe incontrare qualcuno a Roma e nessuno si è fatto vivo!
Io so che a Roma ci sono parecchi partecipanti di Visus, ma sai com'è, la timidezza, oppure la paura di finire a fare cose noiose....

Beh, è così e nonostante ciò il movimento Bates cresce, con estrema discrezione, ma cresce costantemente.
Quando ho aperto il sito di Buena Vista avevo da 600 a 900 contatti al mese..
Adesso siamo a quasi trecentomila contatti dall'inizio. E i siti dedicati al miglioramento della vista sono ormai parecchi.

E alle conferenze che faccio quelli che sentono parlare del metodo Bates per la prima volta sono ormai in minoranza.
Insomma, andiamo avanti

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1552 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** dom mag 11, 2003 9.37
Subject: Contatti locali

Vi ricordo che c'è un modo molto pratico per indicare il proprio interesse ad avere contatti locali con chi frequenta visus:
andare su questo indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/database?method=reportRows&tbl=2
qui vedete ordinati per città i nominativi degli iscritti che hanno reso disponibile in chiaro la propria e-mail e potete aggiungere la vostra.

Aloha
Silvio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1553 **From:** nuovagenda@... **Date:** lun mag 12, 2003 3.09
Subject: Re: Ignorare fa bene

Maurizio ha scritto:

Il giorno 10-05-2003 3:38, NickWar, nickwar@... ha scritto:

> I casi sono 2: o siete in vacanza o ignorate le email. Nel primo caso, mi
> auguro che facciate delle buone vacanze, nel secondo
> devo dire che mi spiace.
> Un saluto a tutti
>
[...]
E poi, anche Daniela vorrebbe incontrare qualcuno a Roma e nessuno si è fatto vivo!
Io so che a Roma ci sono parecchi partecipanti di Visus, ma sai com'è, la timidezza, oppure la paura di finire a fare cose noiose....

Beh, è così e nonostante ciò il movimento Bates cresce, con estrema discrezione, ma cresce costantemente.
Quando ho aperto il sito di Buena Vista avevo da 600 a 900 contatti al mese. Adesso siamo a quasi trecentomila contatti dall'inizio. E i siti dedicati al miglioramento della vista sono ormai parecchi.

E alle conferenze che faccio quelli che sentono parlare del metodo Bates per la prima volta sono ormai in minoranza.
Insomma, andiamo avanti

Ciao
--
Maurizio Cagnoli

Al ritorno delle varie feste/pasque/ponti mi sono trovata con più di duecento messaggi, e quindi li ho letti a più riprese...
Io sono a Roma e mi farebbe piacere incontrare di nuovo i partecipanti alla lista e conoscere i nuovi(la prima "riunione" non è stata per niente noiosa). So che qualche tempo fa qualcuno ha fatto una specie di lista con le persone di Roma, Milano e Bologna, se non sbaglio. Lascio ai più impegnati (Skyrunner, Maurizio) la parola per quanto riguarda quando organizzare, per me basta saperlo una decina di giorni prima.
Salutoni
Paola

ps-complimenti a Maurizio per gli ottimi risultati!

Group: Visus **Message:** 1554 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun mag 12, 2003 4.05
Subject: Re: mi date qualche consiglio?

ciao, chiedo a tutti voi un consiglio,
.....
insomma prendetemi per mano, o almeno datemi una spintarella per indicarmi una possibile uscita..

io intanto continuo a leggermi i messaggi sul ng. e, non so se in
modo corretto, ho cominciato palming, sunning, swinging, ecc. ecc.
a presto, ciao

ps.
insisto con chi è di Roma come me, e segue o ha intenzione di
seguire il metodo bates,
ci incontriamo? parliamo?
grazie per l'attenzione.
danielelallini@...

Tempo fa si era parlato di farci una pizza insieme, ma eravamo disponibili solo in due a Roma io e Silvio, forse si può rilanciare la cosa...
Ciao,

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1555 **From:** ashrimo@... **Date:** lun mag 12, 2003 5.26
Subject: che ne pensa la medicina ufficiale

Salve sono quello delle otto ore al giorno di computer.

Amici guardate che cosa ho trovato:

http://www.sicurweb.it/professional/news/dettaglio.asp?id=1327

visto che mi occupo di ambiente e sicurezza questo è un sito della medicina ufficiale (che più ufficiale non si può) dove in effetti si cominciano a dire delle cose, ma sarebbe interessante che quei pochi minuti di intervallo dal videoterminale, così come previsti dalla legge 626/94 e succ. (nello specifico decreto del 02/10/2000 linee guida per l'utilizzo dei videoterminali), fossero impiegati effettivamente per fare Palming o qualche altra attività che permetta un effettivo recupero della stanchezza visiva e non dalla classica "una bella sigaretta" magari perchè il collega a fianco sennò s'incazza.

Dal mio canto quando voglio fare palming e non essere preso in giro, o tacciato di scansafatiche devo chiudere la porta o spostarmi in un angolo della stanza dove lavoro e da dove non mi si può vedere o meglio rifugiarmi in bagno, ma siamo dei pionieri e ci vuol pazienza.

Buon Visus a tutti
da Gianvito Cioffi

http://www.sicurweb.it/professional/news/dettaglio.asp?id=1327

Group: Visus **Message:** 1556 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun mag 12, 2003 6.04
Subject: Re: che ne pensa la medicina ufficiale

-----Messaggio Originale-----
Da: <ashrimo@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Cc: <gianvito.cioffi@...>

Data invio: lunedì 12 maggio 2003 17.26
Oggetto: [Visus] che ne pensa la medicina ufficiale

Salve sono quello delle otto ore al giorno di computer.

Amici guardate che cosa ho trovato:

http://www.sicurweb.it/professional/news/dettaglio.asp?id=1327

Dovresti fare "invia pagina per posta elettronica" perché il link che hai
inviato pretende username e password!
grazie
Aloha

Silvio

Group: Visus **Message:** 1557 **From:** Roberto Amenta **Date:** lun mag 12, 2003 9.25
Subject: differenza

C'è differenza tra visus-group e visus-files: Basta essere iscritto ad uno o si ci deve iscrivere a tutte due.
Un sautocchio Roberto.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1558 **From:** NickWar **Date:** mar mag 13, 2003 1.46
Subject: Re: Ignorare fa bene

> Ho lasciato cadere il tema dell'esposizione al sole anche perchè penso che
> se ne sia parlato abbondantemente in passato e che si possa essere tutti
> d'accordo che il sunning (a occhi chiusi) fa bene e che, se qualcuno vuole
> anche dare un'occhiata al sole probabilmlente non resterà accecato (perché
> sempre probabilmente non lo farà troppo a lungo).

Forse, io l'ho fatto per ore di seguito, ma ero più che rilassato, nessuna
tensione.
E al mare non porto mai visiere o occhiali da sole, anche se non espongo il
mio corpo
subito ai raggi del sole per paura delle scottature, così come non ho
cominciato guardando
il sole a mezzogiorno ma gradualmente; il mio discorso era più articolato,
mi
aspettavo altre risposte, ma forse chiedo troppo...

> Beh, è così e nonostante ciò il movimento Bates cresce, con estrema
> discrezione, ma cresce costantemente.

il movimento Bates? Da quel che vedo cresce un'altra cosa, che non ha nulla
a che vedere con Bates,
ma forse ho sbagliato io. In fondo questa è una lista dedicata al
miglioramento visivo in generale,
forse si ispira a Bates, ma di lui vi è ben poco. Ma è solo una mia
opinione, nessuno si offenda.
Bates riusciva a ottenere successi che noi non raggiungeremo mai, così come

stanno le cose.
Del resto, lui era un oculista e sapeva quel che diceva e faceva. Penso che per ottenere i suoi stessi
risultati occorrerebbe un altro oculista che ripercorresse i suoi stessi passi. Noi, profani, o, quando specialisti
in occhi, intruppati nel pensiero comune della "scienza", non ci riusciremo mai.
La verità è che Bates era almeno 200 anni avanti agli altri, quindi occorreranno almeno altri 100 anni per capire
qualcosa del suo pensiero. Del resto, l'aveva previsto e così sta andando.
Non so se Bates trovò malati incurabili.
Non ne parla, questo è sicuro, riporta casi difficili ma non incurabili.
Invece ancora al giorno d'oggi troviamo persone
che non riescono a far nulla per guarire il proprio difetto visivo pur conoscendo il metodo. Questa è una sconfitta,
non del metodo ma di chi questo metodo storpia.

Scusate, se volete non parlo più.

Group: Visus **Message:** 1559 **From:** Enrico Foresti **Date:** mar mag 13, 2003 9.43
Subject: Re: Re: Ignorare fa bene

Scusa per la risposta breve ma in questo momento non ho molto tempo da dedicare :))))
Ci tenevo a dire comunque che sono perfettamente d'accordo con te, l'osservare il sole è una pratica che mi iteressa molto ma ammetto di avere ancora un po' paura, ma sono sicuro che per praticare il metodo non bisogna avere inibizioni e io purtroppo ne ho ancora molte da scacciare...ma questo gruppo ne ha ancora di più.

> Ho lasciato cadere il tema dell'esposizione al sole anche perchè penso che
> se ne sia parlato abbondantemente in passato e che si possa essere tutti
> d'accordo che il sunning (a occhi chiusi) fa bene e che, se qualcuno vuole
> anche dare un'occhiata al sole probabilmlente non resterà accecato (perché
> sempre probabilmente non lo farà troppo a lungo).

Forse, io l'ho fatto per ore di seguito, ma ero più che rilassato, nessuna tensione.
E al mare non porto mai visiere o occhiali da sole, anche se non espongo il mio corpo
subito ai raggi del sole per paura delle scottature, così come non ho cominciato guardando
il sole a mezzogiorno ma gradualmente; il mio discorso era più articolato, mi
aspettavo altre risposte, ma forse chiedo troppo...

> Beh, è così e nonostante ciò il movimento Bates cresce, con estrema
> discrezione, ma cresce costantemente.

il movimento Bates? Da quel che vedo cresce un'altra cosa, che non ha nulla a che vedere con Bates,
ma forse ho sbagliato io. In fondo questa è una lista dedicata al miglioramento visivo in generale,
forse si ispira a Bates, ma di lui vi è ben poco. Ma è solo una mia opinione, nessuno si offenda.
Bates riusciva a ottenere successi che noi non raggiungeremo mai, così come

stanno le cose.
Del resto, lui era un oculista e sapeva quel che diceva e faceva. Penso che per ottenere i suoi stessi
risultati occorrerebbe un altro oculista che ripercorresse i suoi stessi passi. Noi, profani, o, quando specialisti
in occhi, intruppati nel pensiero comune della "scienza", non ci riusciremo mai.
La verità è che Bates era almeno 200 anni avanti agli altri, quindi occorreranno almeno altri 100 anni per capire
qualcosa del suo pensiero. Del resto, l'aveva previsto e così sta andando..
Non so se Bates trovò malati incurabili.
Non ne parla, questo è sicuro, riporta casi difficili ma non incurabili.
Invece ancora al giorno d'oggi troviamo persone
che non riescono a far nulla per guarire il proprio difetto visivo pur conoscendo il metodo. Questa è una sconfitta,
non del metodo ma di chi questo metodo storpia.

Scusate, se volete non parlo più.

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1560 **From:** r_spinn **Date:** mer mag 14, 2003 1.17
Subject: Associazione dei Guariti dalla Vista Imperfetta

Rinnovo il mio appello: chiunque di voi sia guarito dalla vista imperfetta grazie alle pubblicazioni di W.H Bates è pregato di contattarmi in privato poiché stiamo per fondare una associazione che ci consenta di crescere e di aiutare altre persone.

Ringrazio dell'attenzione.

Riccardo Spinelletti,
Roma.

Group: Visus **Message:** 1561 **From:** luca_ud75 **Date:** gio mag 15, 2003 3.33
Subject: stereogrammi

Salve a tutti,

ho sentito parlare da più parti dell'effetto positivo degli
stereogrammi (in particolare quelli mobili)sulle capacità visive ma
non ho mai trovato nulla di documentato a proposito, nè in libreria
nè su Internet. Qualcuno può aiutarmi?

Grazie.

Luca.

Group: Visus **Message:** 1562 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio mag 15, 2003 3.10
Subject: Re: stereogrammi

Il giorno 15-05-2003 21:33, luca_ud75 <lucacattarossi@...>,
lucacattarossi@... ha scritto:

> Salve a tutti,
>
> ho sentito parlare da più parti dell'effetto positivo degli
> stereogrammi (in particolare quelli mobili)sulle capacità visive ma
> non ho mai trovato nulla di documentato a proposito, nè in libreria
> nè su Internet. Qualcuno può aiutarmi?

Se ne è parlato spesso nelle mail list inglesi (ISEE, 2SEE, Batesmethod) ma
temo di avere cancellato quei messaggi.

Se non ho molto da dire sul perchè funzionano ho invece molto da dire sugli
effetti positivi.

Al prossimo convegno di Firenze presenterò il lavoro di Gottlieb sulla
presbiopia, che è centrato su diversi passi per raggiungere la fusione
(l'effetto stereoscopico, che permette di vedere gli stereogrammi) in
convergenza e in divergenza.
Questo tipo di lavoro, a cui è dedicata la newsletter di Buena Vista # 37,
secondo me è anche in grado di correggere un sacco di cose e cosette,
risultando utile anche in miopia e astigmatismo, oltre che in casi di lieve
strabismo (o anche di strabismo forte, in un secondo tempo del trattamento).

Questo tipo di lavoro è stato solo toccato di sfuggita da Bates e non è
ovviamente un modo "naturale" di vedere. E tuttavia può (e deve!) essere
condotto in modo rilassato e rispettando i principi base del metodo Bates:
rilassamento, movimento e centralizzazione. Insomma, "è buono e fa bene".

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1563 **From:** daniele **Date:** dom mag 18, 2003 12.28
Subject: ho fatto la visita oculistica

la visita si chiude così:
"niente.. qui c'è un'unica cosa da fare, l'intervento..

perché sa, tutti questi metodi si basano sull'accomodamento
ma lei, all'età di 33 anni, ha una situazione
ormai immutabile di allungamento eccessivo del bulbo
e di curvatura errata della cornea
per cui con questi esercizi potrebbe recuperare .50 .75
in un anno magari (e non le cambia la vita..)
per poi tornare da capo quando smette di farli,
comunque provi un pò, ognuno deve fare le sue esperienze..
questa è la prescrizione odierna, per occhiali e lenti a contatto,
faccia un pò lei.."

il senso più o meno era questo

il mio problema è che ho una formazione scientifica (biologo)
e quello che mi ha convinto leggendo del metodo
era proprio la plausibilità come dire fisiologica delle sue basi
ora, il tizio con cui ho parlato è un dottore (oculista)
e sarebbe qualunquista dire che i dottori sono quella
categoria di professionisti che prende mazzette da un'altra categoria
di professionisti che li va a trovare con valigetta
piena di campioncini di farmaci..
oppure, visto il contesto, li va a trovare con un "pieghevole"
riguardante un fantastico ritrovato della tecnologia in grado
di intervenire sulla cornea..)

vorrei pensarla così e invece,
mi chiedo che tipo di plausibilità scientifica abbia
quello che mi ha raccontato, e lo chiedo anche a voi,

ma il bulbo, allungato dalla tensione di anni e anni di occhiali
e di utilizzo sbagliato dell'apparato visivo,
grazie ad esercizi di rilassamento, può tornare normale,
o almeno divenire meno ovalizzato?
e tale variazione poi resta permanente?

ciao, a presto, daniele(jazz)

Group: Visus **Message:** 1564 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** dom mag 18, 2003 7.21
Subject: (Nessun oggetto)

Direi che 33 anni sono davvero pochini per determinare una deformazione permanente di una struttura ancora sufficientemente elastica come quella oculare. Il fatto è che quando comprendi il funzionamento di qualcosa, poi usi la nuova comprensione acquisita nell'utilizzarla... e dopo qualche tempo, ma non ne serve molto alla tua età, tutto comincia a funzionare come avrebbe potuto funzionare in precedenza se non ci fosse stata l'errata comprensione della stessa.
L a battuta d'obbligo è spontanea: non è che per caso il tuo oculista parlava di se stesso rivolgendosi a te?.
Buon lavoro.

Giorgio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1565 **From:** r_spinn **Date:** dom mag 18, 2003 11.13
Subject: Ogg: ho fatto la visita oculistica

--- In Visus@yahoogroups.com, "daniele <danielelallini@i...>"

<danielelallini@i...> ha scritto:

> ma il bulbo, allungato dalla tensione di anni e anni di occhiali
> e di utilizzo sbagliato dell'apparato visivo,
> grazie ad esercizi di rilassamento, può tornare normale,
> o almeno divenire meno ovalizzato?

sembrerebbe di no, visto che nessuno risponde al mio appello.

Group: Visus **Message:** 1566 **From:** nuovagenda@... **Date:** lun mag 19, 2003 10.18
Subject: Re: ho fatto la visita oculistica

>
> la visita si chiude così:
> "niente.. qui c'è un'unica cosa da fare, l'intervento..
> perché sa, tutti questi metodi si basano sull'accomodamento
> ma lei, all'età di 33 anni, ha una situazione
> ormai immutabile di allungamento eccessivo del bulbo
> e di curvatura errata della cornea
> per cui con questi esercizi potrebbe recuperare .50 .75
> in un anno magari (e non le cambia la vita..)
> per poi tornare da capo quando smette di farli,
> comunque provi un pò, ognuno deve fare le sue esperienze..
> questa è la prescrizione odierna, per occhiali e lenti a contatto,
> faccia un pò lei.."
>
> il senso più o meno era questo
>
> il mio problema è che ho una formazione scientifica (biologo)
> e quello che mi ha convinto leggendo del metodo
> era proprio la plausibilità come dire fisiologica delle sue basi
> ora, il tizio con cui ho parlato è un dottore (oculista)
> e sarebbe qualunquista dire che i dottori sono quella
> categoria di professionisti che prende mazzette da un'altra categoria
> di professionisti che li va a trovare con valigetta
> piena di campioncini di farmaci..
> oppure, visto il contesto, li va a trovare con un "pieghevole"
> riguardante un fantastico ritrovato della tecnologia in grado
> di intervenire sulla cornea..)
>
> vorrei pensarla così e invece,
> mi chiedo che tipo di plausibilità scientifica abbia
> quello che mi ha raccontato, e lo chiedo anche a voi,
>
> ma il bulbo, allungato dalla tensione di anni e anni di occhiali
> e di utilizzo sbagliato dell'apparato visivo,
> grazie ad esercizi di rilassamento, può tornare normale,
> o almeno divenire meno ovalizzato?
> e tale variazione poi resta permanente?
>
> ciao, a presto, daniele(jazz)
>

La Grande scoperta di Bates, quello che fa "perdonare" eventuali assurdità da lui affermate, è quella di aver scoperto che la

vista è un fatto 90% mentale -- quindi il funzionamento dell'occhio come una macchina fotografica riguarda soltanto il 10%. Il coinvolgimento di memoria, imaginazione, emotività, sta nel 90% riservato al cervello. La flessibilità del giovane cristallino (33 anni) in teoria dovrebbe poter compensare la lunghezza eccessiva del bulbo per darti una visione nitida, invece non è così. Perchè? Ecco la domanda da cento miliardi, siamo tutti qui per tentar di trovare una risposta... :-)

Auguroni e sei pronto per la pillola rossa?
Paola

Group: Visus **Message:** 1567 **From:** stefano caldiron **Date:** lun mag 19, 2003 11.49
Subject: Re: ho fatto la visita oculistica

----- Original Message -----
From: <danielelallini@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Sunday, May 18, 2003 12:28 AM
Subject: [Visus] ho fatto la visita oculistica

.....
ma il bulbo, allungato dalla tensione di anni e anni di occhiali
e di utilizzo sbagliato dell'apparato visivo,
grazie ad esercizi di rilassamento, può tornare normale,
o almeno divenire meno ovalizzato?
e tale variazione poi resta permanente?

ciao, a presto, daniele(jazz)

Se ho capito Bates, è proprio il bulbo che si allunga e accorcia, sotto l'azione dei muscoli dell'occhio (=accomodamento non affidato al solo cristallino).

Quindi non si tratta di rendere permanente una variazione, ma di spostare la range di azione (l'ambito di lavoro) di qualcosa che già avviene.

Rilassamento vuol dire: lasciarlo lavorare (il bulbo)

Se sbaglio corriggetemi

costina new

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1568 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun mag 19, 2003 8.28
Subject: Re: Ogg: ho fatto la visita oculistica

Il giorno 19-05-2003 5:13, r_spinn <r_spinn@...>, r_spinn@... ha scritto:

> --- In Visus@yahoogroups.com, "daniele <danielelallini@i...>"
> <danielelallini@i...> ha scritto:
>
>> ma il bulbo, allungato dalla tensione di anni e anni di occhiali
>> e di utilizzo sbagliato dell'apparato visivo,
>> grazie ad esercizi di rilassamento, può tornare normale,
>> o almeno divenire meno ovalizzato?
>
>
> sembrerebbe di no, visto che nessuno risponde al mio appello.

Invece si,.
Nel giro di tutti questi anni ho raccolto alcuni (pochi) casi in cui l'asse ottico si è effettivamente accorciato e la cosa è stata documentata. Potrebbero essercene di più, ma i normali esami, compreso quello con l'ortoforotero danno generalmente un valore complessivo dell'indice di rifrazione e non della sola lunghezza dell'asse oculare .

Il ritmo a cui questo può avvenire è in ogni caso lentissimo (non più di una diottria e 25 al'anno) e, come è credo molto chiaro per tutti, il miglioramento del visus dipende da molteplici fattori; si può avere un visus di 12 decimi e essere ancora tecnicamente un po' miopi
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it
(cioè avere ancora il bulbo un po' più lungo) (per esempio questo è quanto afferma J. Liberman di se stesso).

Ciao

Group: Visus **Message:** 1569 **From:** caterina.polini **Date:** lun mag 19, 2003 3.30
Subject: R: ho fatto la visita oculistica

----- Original Message -----
From: stefano caldiron <scf@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, May 19, 2003 11:49 AM
Subject: Re: [Visus] ho fatto la visita oculistica

>
> ----- Original Message -----
> From: <danielelallini@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Sunday, May 18, 2003 12:28 AM
> Subject: [Visus] ho fatto la visita oculistica
>
>
>
> .....
> ma il bulbo, allungato dalla tensione di anni e anni di occhiali
> e di utilizzo sbagliato dell'apparato visivo,
> grazie ad esercizi di rilassamento, può tornare normale,
> o almeno divenire meno ovalizzato?
> e tale variazione poi resta permanente?
>
> ciao, a presto, daniele(jazz)
>
>
>
> Se ho capito Bates, è proprio il bulbo che si allunga e accorcia, sotto
> l'azione dei muscoli dell'occhio (=accomodamento non affidato al solo
> cristallino).
>
>
> Quindi non si tratta di rendere permanente una variazione, ma di spostare
la
> range di azione (l'ambito di lavoro) di qualcosa che già avviene.
>
>
> Rilassamento vuol dire: lasciarlo lavorare (il bulbo)
>
>
> Se sbaglio corriggetemi
>
> costina new

Ma certo!!!!!

In una situazione normale secondo la visuale di Bates, non c'è la tensione dei muscoli oculari percui questi muscoli permettono al globo oculare di allungarsi e schiacciarsi secondo la necessità della messa a fuoco in collaborazione con il cristallino!

Certo portare gli occhiali a lungo non fa altro che cronocizzare la tensione oculare in quanto si riduce la mobilità dell'occhio che per guardare correttamente attraverso le lenti 1° si muove poco in quanto girando

>
Ciao
Bruno Badiali
mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1574 **From:** deluxe_it2000 **Date:** mer mag 21, 2003 12.30
Subject: ciao a tutti!

Ciao, sono l'ultimo arrivato nella chat visus....io son di milano e
come alcuni non sono informatissimo sui metodi naturali per
migliorare la vista....se c'è qualche persona di milano che mi
vuol
scrivere la mia mail è andreadelu@.... Ciao a tutti....

Group: Visus **Message:** 1575 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer mag 21, 2003 3.01
Subject: Re: vederci a Roma il 10 giugno

Il giorno 21-05-2003 16:54, Bruno Badiali, bbadiali@... ha scritto:

>> Vederci :-))) fa bene, almeno ogni tanto.
>
>>
>
>> A Roma io ci sto a incontrarci.
>
>> Di regola NON sono disponibile dal venerdi alla domenica, perchè sono
>
>> altrove a fare seminari.
>
>>
>
>> Invece mi va bene il martedi (ideal: sono già a Roma per le sedute
>
>> individuali) o il mercoledì.
>
>>
>
>
>
> Il martedi e il mercoledi sono due giorni buoni anche per me.
>
>
>
>> Anch'io ho solo bisogno di una decina di giorni d'anticipo.
>
>
>
> Io proverei a proporre la data di martedi 10 Giugno...
>
>
Il 10 Giugno per me va bene.

io avrò da raccontare del convegno di Firenze: magari ci sarà anche
qualcun'altro della lista che avrà partecipato al convegno o ai seminari di
Lattuada, Urselli e Casula: Skyrunner sarà al convegno; speriamo che ci sia

anche alla cena (o pizza, o cosa?).

Con un po' di fortuna avrò anche già ricevuto il materiale sul convegno di S. Francisco.

A presto

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1576 **From:** daniele **Date:** mer mag 21, 2003 10.40
Subject: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

martedì 10 giugno va bene anche per me,
allora a presto, ciao, daniele.

Group: Visus **Message:** 1577 **From:** ashrimo@... **Date:** gio mag 22, 2003 11.27
Subject: articolo "fatica ai videoterminali"

Per tutti coloro i quali non sono riusciti a leggere la pagina di sicurweb.it dove segnalavo un interessante articolo sulle disposizioni normative in materia di sicurezza sul lavoro per l'affaticamento al lavoro da videoterminali, in allegato potete tovare il file word dell'articolo in oggetto.

Buon visus

ashrimo
Gianvito Cioffi

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1578 **From:** Marco Acerbi **Date:** gio mag 22, 2003 11.33
Subject: Re: articolo "fatica ai videoterminali"

..dimenticato di inviare l'allegato...

grazie

marco acerbi

Giovedì, 22 mag 2003, alle 11:27 Europe/Rome, ashrimo@... ha scritto:

> Per tutti coloro i quali non sono riusciti a leggere la pagina di
> sicurweb.it
> dove segnalavo un interessante articolo sulle disposizioni normative in
> materia di sicurezza sul lavoro per l'affaticamento al lavoro da
> videoterminali,
> in allegato potete tovare il file word dell'articolo in oggetto.
>
>

> Buon visus
>
> ashrimo
> Gianvito Cioffi
>
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
> seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1579 **From:** ashrimo@... **Date:** gio mag 22, 2003 11.59
Subject: ecco tutto l''articolo

No Marco non ho dimenticato l'allegato è che non viene accettato dal sistema,
pertanto provo ancora in altro modo: sperando che finalmente si legga.

Qualora neanche così dovesse andar bene segnalo che l'iscirzione dove richiede
la password è completamente gratuita ed aperta a tutti, anche perchè non
si capiscono bene le tabelle inserite.

ciao
fammi sapere

Ashrimo
Gianvito Cioffi

Articolo tratto dal sito www.sicurweb.it

AFFATICAMENTO DA VIDEOTERMINALI

1. LA FATICA VISIVA

La considerevole mole di indagini cliniche ed epidemiologiche svolte sino
ad oggi indica che l?uso di attrezzature munite di videoterminali non provoca
danni permanenti, anatomici o funzionali, all?apparato oculo-visivo (fonte:
Organizzazione Mondiale della Sanità).
Peraltro è ormai ampiamente dimostrato che coloro che utilizzano (con continuità)

i videoterminali sono soggetti ad un affaticamento della vista (in termini medici astenopia); tale affaticamento non è una malattia, ma una risposta fisiologica dell?apparato visivo ad un certo carico di lavoro, rapidamente reversibile con la rimozione dello stimolo (attività al videoterminale).
Pur non trattandosi di una malattia, la fatica visiva deve essere prevenuta (o eliminata) attraverso specifici provvedimenti ergonomici ed organizzativi (paragrafo 3), anche alla luce della più recente legislazione in materia di sicurezza sui luoghi di lavoro (DLgs 626/94, art. 3), che interpreta il concetto di salute come assenza di disagio e non solo di malattia.
La tabella riportata nel seguito contiene i principali sintomi dell?astenopia, suddivisi nei tre gruppi principali in cui essi possono articolarsi. Le voci in maiuscoletto si riferiscono ad aspetti di natura essenzialmente soggettiva. Quelle in corsivo ad aspetti suscettibili di parziale valutazione obiettiva. Quelle in carattere normale ad aspetti effettivamente riscontrabili.

Tabella - Sintomi dell?astenopia

Aspetti visivi	Aspetti oculari	Aspetti generali
FOTOFOBIA		
Riduzione dell?acuità visiva		
VISIONE SFUOCATA		
VISIONE INSTABILE		
VISIONE SDOPPIATA		
DIFFICOLTÀ DI ACCOMODAZIONE		
Miopizzazione transitoria		
Allontanamento del punto prossimo		
Comparsa o aumento di forie		
Ridotta velocità di lettura		
ALONI COLORATI		
EFFETTO MC COLLOUGH (VISIONE ROSATA)	Lacrimazione	
	Ammiccamento aumentato	
	PRURITO IRRITAZIONE	
	SECCHEZZA	
	BRUCIORE	
	SENSAZIONE DI SABBIA SOTTO LE PALPEBRE	
	PESANTEZZA DEI BULBI	
	DOLORE	
	Arrossamento congiuntivale	
	Alterazioni qualitative/quantitative del film lacrimale	CEFALEA
		ASTENIA
		NAUSEA
		DISPEPSIA
		VERTIGINE
		TENSIONE GENERALE

2. CAUSE

Le cause di astenopia negli utenti dei videoterminali possono essere schematicamente suddivise in due gruppi:
- fattori legati alle caratteristiche del compito visivo;
- fattori ambientali (fotometrici e non fotometrici).

2.1 Caratteristiche del compito visivo

I seguenti fattori, legati al tipo di compito visivo affidato all?operatore, rilevano ai fini dell?insorgenza dell?astenopia.

La dimensione dei caratteri che, se troppo piccoli, determinano uno sforzo cerebrale, per cercare di interpretare segnali visivi ai limiti delle capacità visive del soggetto, con conseguente possibile affaticamento di tipo mentale.

La visibilità intrinseca dei particolari da osservare, determinata soprattutto (ma non solo) dai contrasti di luminanza e di colore fra l?oggetto da visualizzare e lo sfondo. Uno scarso contrasto fra caratteri (segni) e lo sfondo determina le stesse conseguenze indicate al punto precedente.

L?attenzione richiesta dal compito, in relazione alla sua complessità, ovvero alla sua scarsa qualità ottica.
Un elevato livello di attenzione produce, in genere, una riduzione della frequenza dell?ammiccamento, con possibili conseguenti alterazioni del film lacrimale.

La necessità di variare frequentemente la distanza di messa a fuoco (video / documenti), rimanendo tuttavia sempre nell?ambito della visione ravvicinata.

Tali continue variazioni favoriscono la fatica muscolare accomodativa.
Il posizionamento del video nei confronti del capo dell?utilizzatore. Un video troppo alto determina una direzione dello sguardo rivolta verso l?alto e questo può provocare disagio poiché:
- l?occhio risulta più ?allenato? a leggere a distanze medio-brevi (30-70 cm) con lo sguardo rivolto leggermente verso il basso (come siamo abituati a fare durante la comune attività di lettura di documenti cartacei posti su un tavolo o tenuti in mano);
- una direzione verso l?alto dello sguardo determina sia una riduzione della frequenza dell?ammiccamento, sia una maggiore apertura delle palpebre, con conseguente maggiore esposizione della superficie oculare e maggiore evaporazione del film lacrimale e/o maggiore esposizione ad eventuali agenti irritanti presenti nell?ambiente.

La durata dell?attività a videoterminale la sua distribuzione nel tempo, vale a dire la presenza o meno di interruzioni o cambiamenti di attività.

2.2 Fattori ambientali

2.2.1 Fattori ambientali fotometrici

I problemi sono dovuti non soltanto all?abbagliamento, ma anche a fenomeni di eccessivo contrasto fra le luminanze degli elementi che possono entrare nel campo visivo degli operatori; frequenti cambiamenti della luminosità (luminanza) delle componenti del campo visivo costringono gli operatori a continui interventi di adattamento sensoriale (con possibili alterazioni biochimiche a livello dei recettori neurosensoriali retinici) ed a continue variazioni del diametro pupillare (con possibile affaticamento di tipo muscolare a carico della muscolatura iridea).

2.2.2 Fattori ambientali non fotometrici

Aspetti microclimatici; è di rilievo essenzialmente l?umidità relativa ambientale. Una bassa umidità relativa può determinare un?eccessiva evaporazione del film lacrimale, provocando conseguenti fenomeni irritativi a carico della superficie oculare.

Presenza di flussi d?aria elevati e costanti, derivanti da sistemi di ventilazione/condizionamento (dell?ambiente o delle apparecchiature) possono favorire l?evaporazione del film lacrimale.

Inquinamento ?indoor?: numerosi agenti irritanti dovuti ai materiali che costituiscono l?edificio, agli arredi, a prodotti utilizzati nel ciclo lavorativo (ad esempio toner), alle strumentazioni (ad esempio ozono da fotocopiatrici o stampanti laser), a sostanze impiegate per la pulizia dei locali ed alla presenza degli operatori (in particolare per il fumo) possono determinare fenomeni irritativi oculari.

Presenza di cariche elettrostatiche sulla superficie corporea: sono dovute al tipo di rivestimento del pavimento (in particolare moquette) e non all?uso di videoterminali.

3. RIMEDI

La tabella riportata nel seguito riassume i provvedimenti correttivi da attuare nei confronti dei fattori causali della fatica visiva (astenopia); il contenuto della tabella è basato su una consolidata letteratura ergonomica, e sulle indicazioni contenute in norme e pubblicazioni ufficiali internazionali sull?argomento.

Tabella B - Sintesi delle principali verifiche / azioni correttive per prevenire la fatica visiva nell?utilizzo di videoterminali (le voci in corsivo sono parzialmente o totalmente controllabili direttamente dagli utilizzatori).

1. CARATTERISTICHE INTRINSECHE DEL COMPITO VISIVO
1.1 Intensità/difficoltà del compito

Caratteri grafici - Caratteri ben leggibili per forma (fogge semplici), nitidezza e dimensioni
- Matrice a punti dei caratteri > 5x7 (ottimale = 9x11)
- Altezza dei caratteri: 3-5 mm
- Larghezza dei caratteri: circa 3/4 altezza (2-3,5 mm)
- Spessore tratto: circa 15% dell?altezza (0,45-0,75 mm)
- Spaziatura tra i caratteri: 15-25 % della larghezza dei caratteri
- Distanza fra le righe: 80-150% dell?altezza dei caratteri

Immagine - Stabile, esente da distorsioni e sfarfallamento
- Frequenza di rigenerazione dell?immagine > 70 Hz
- Pulizia periodica frequente dello schermo e/o dei filtri

Luminanza caratteri - Regolabile con regolazione continua
- Regolazione in base alle esigenze/preferenze dell?utilizzatore
- Regolazione in base alle caratteristiche di illuminamento del locale
- Contrasto sufficiente ma non eccessivo (carattere/fondo): minimo 3:1; meglio 6:1 o 10:1
- Evitare una eccessiva brillantezza dei caratteri

Colore dell?immagine - Evitare un elevato numero di colori in contemporanea

(< 5 colori)
- Preferire l?uso di bianco, verde, giallo, arancione
- Limitare l?uso di rosso e blu
- Combinazioni consigliate (carattere/fondo): giallo/nero, verde/nero, nero/verde, bianco/blu
- Combinazioni sconsigliate (carattere/fondo): rosso/verde, rosso/blu
- Preferire immagini scure su fondo chiaro
Posione dello schermo - Schermo alla distanza confortevole per l?utilizzatore (in media: 45-80 cm)
- Schermo il più basso possibile sul piano di lavoro (bordo superiore del video comunque a livello inferiore rispetto all?occhio)
- Schermo orientato (in orizzontale e in verticale) in modo da non produrreriflessi
Posizione dei documenti - Circa alla stessa distanza dello schermo (sul piano di lavoro o su leggio)
Software - Adattabile, manovrabile, amichevole

1.2 Durata del compito

Distribuzione temporale di lavoro al VDT - Favorire l?introduzione di frequenti interruzioni dell?attività al VDT
- Preferire interruzioni brevi e frequenti; comunque non cumulare le interruzioni
- Interruzioni di legge: almeno 15 min ogni 2 h di lavoro continuo
- Evitare altre attività comportanti un impegno visivo ?per vicino? durante le interruzioni
Azioni preventive o correttive della fatica - Rivolgere periodicamente lo sguardo verso oggetti lontani, mettendoli a fuoco
- Battere ogni tanto volontariamente le palpebre velocemente e senza sforzo
- Muovere ogni tanto gli occhi nelle varie direzioni senza spostare il capo
- Premere delicatamente ogni tanto gli occhi chiusi con i palmi delle mani
- Sbadigliare ogni tanto, per aumentare la produzione di lacrime

2. FATTORI AMBIENTALI
2.1 Fattori ambientali fotometrici

Illuminamento ambientale (UNI 10380) - Illuminamento sul piano di circa 300 lx in caso di scarsa consultazione di documenti scritti o in presenza di superfici riflettenti o per CAD
- Illuminamento sul piano di circa 500 lx in caso di frequente consultazione di documenti o in presenza di superfici poco riflettenti
- Impianti di illuminazione a settori separati indipendenti
- Accensione differenziata settori dell?impianto di illuminazione
Prevenzione fenomeni di riflessione/abbagliamento - Assenza di superfici lisce e riflettenti o troppo chiare (pareti e arredi; indumenti addetti)
- Assenza di corpi illuminanti liberi (ottimali i diffusori ad alette riflettenti a sezione triangolare)
- Posizione luci a soffitto: linea tra occhio e lampade > 30 rispetto all?orizzontale-
Corpi illuminanti con diffusori ad alette con asse parallelo alla linea dello sguardo (alette perpendicolari alla linea dello sguardo)
- Corpi illuminanti decentrati rispetto al posto di lavoro
- Piano delle finestre parallelo alla linea dello sguardo dell?operatore
- Finestre schermabili con tende (veneziane, a pacchetto, a rullo, a strisce verticali)
- Utilizzo corretto delle schermature delle finestre

- Schermo facilmente orientabile (± 45°) ed inclinabile (80° -105°)
- Uso di schermi a presentazione positiva (caratteri scuri su fondo chiaro)
- Uso di ?filtri? ove non sia possibile eliminare i riflessi con il posizionamento

2.2 Fattori ambientali non fotometrici

Microclima - Temperatura:
inverno: 18-20 °C (DM 18/5/76) / 20-24°C (ISO 7730)
estate: 23-26 °C (ISO 7730) / differenza esterno/interno < 7 °C (DM 18/5/76)
- Umidità relativa: > 30% (DM 18/5/76)
Flussi aerei - Movimenti dell?aria:
0,2 m/sec (ISO 9241/6)
0,15 m/sec da 0 a 2 m di altezza (DM 18/5/76)
0,7 m/sec presso le bocchette, se non fastidiosi (DM 18/5/76)
Inquinamento ?indoor? - Limitare uso / presenza di sostanze chimiche
- Limitare fumo
- Ricambi d?aria proporzionati a caratteristiche ambientali:
30 m3 / h / persona in assenza di fumo passivo o inquinanti
35 m3 / h / persona in presenza di fumo passivo o inquinanti
- Corretta manutenzione materiali coibentanti
Campi elettrostatici
- Umidità > 40%
- Evitare rivestimento totale del pavimento in moquette

3. FATTORI ORGANIZZATIVI

Ripetitività e monotonia - Favorire compiti complessi e/o variati
- Favorire una gestione del lavoro allargata a gruppi di più operatori
- Curare la periodica interruzione / variazione di attività

Group: Visus **Message:** 1580 **From:** Marco Acerbi **Date:** gio mag 22, 2003 12.08
Subject: Re: ecco tutto l''articolo

ricevuto

grazie

marco acerbi

Giovedì, 22 mag 2003, alle 11:59 Europe/Rome, ashrimo@... ha
scritto:

> No Marco non ho dimenticato l'allegato è che non viene accettato dal
> sistema,
> pertanto provo ancora in altro modo: sperando che finalmente si legga.
>
> Qualora neanche così dovesse andar bene segnalo che l'iscirzione dove
> richiede
> la password è completamente gratuita ed aperta a tutti, anche perchè
> non
> si capiscono bene le tabelle inserite.
>
> ciao

> fammi sapere
>
> Ashrimo
> Gianvito Cioffi
>
>
>
> Articolo tratto dal sito www.sicurweb.it
>
>
> AFFATICAMENTO DA VIDEOTERMINALI
>
>
> 1. LA FATICA VISIVA
>
> La considerevole mole di indagini cliniche ed epidemiologiche svolte
> sino
> ad oggi indica che l?uso di attrezzature munite di videoterminali non
> provoca
> danni permanenti, anatomici o funzionali, all?apparato oculo-visivo
> (fonte:
> Organizzazione Mondiale della Sanità).
> Peraltro è ormai ampiamente dimostrato che coloro che utilizzano (con
> continuità)
> i videoterminali sono soggetti ad un affaticamento della vista (in
> termini
> medici astenopia); tale affaticamento non è una malattia, ma una
> risposta
> fisiologica dell?apparato visivo ad un certo carico di lavoro,
> rapidamente
> reversibile con la rimozione dello stimolo (attività al
> videoterminale).
> Pur non trattandosi di una malattia, la fatica visiva deve essere
> prevenuta
> (o eliminata) attraverso specifici provvedimenti ergonomici ed
> organizzativi
> (paragrafo 3), anche alla luce della più recente legislazione in
> materia
> di sicurezza sui luoghi di lavoro (DLgs 626/94, art. 3), che interpreta
> il concetto di salute come assenza di disagio e non solo di malattia.
> La tabella riportata nel seguito contiene i principali sintomi
> dell?astenopia,
> suddivisi nei tre gruppi principali in cui essi possono articolarsi. Le
> voci in maiuscoletto si riferiscono ad aspetti di natura essenzialmente
> soggettiva. Quelle in corsivo ad aspetti suscettibili di parziale
> valutazione
> obiettiva. Quelle in carattere normale ad aspetti effettivamente
> riscontrabili.
>
> Tabella - Sintomi dell?astenopia
>
> Aspetti visivi Aspetti oculari Aspetti generali
> FOTOFOBIA
> Riduzione dell?acuità visiva

> VISIONE SFUOCATA
> VISIONE INSTABILE
> VISIONE SDOPPIATA
> DIFFICOLTÀ DI ACCOMODAZIONE
> Miopizzazione transitoria
> Allontanamento del punto prossimo
> Comparsa o aumento di forie
> Ridotta velocità di lettura
> ALONI COLORATI
> EFFETTO MC COLLOUGH (VISIONE ROSATA) Lacrimazione
> Ammiccamento aumentato
> PRURITO IRRITAZIONE
> SECCHEZZA
> BRUCIORE
> SENSAZIONE DI SABBIA SOTTO LE PALPEBRE
> PESANTEZZA DEI BULBI
> DOLORE
> Arrossamento congiuntivale
> Alterazioni qualitative/quantitative del film lacrimale CEFALEA
> ASTENIA
> NAUSEA
> DISPEPSIA
> VERTIGINE
> TENSIONE GENERALE
>
>
>
> 2. CAUSE
>
> Le cause di astenopia negli utenti dei videoterminali possono essere
> schematicamente
> suddivise in due gruppi:
> - fattori legati alle caratteristiche del compito visivo;
> - fattori ambientali (fotometrici e non fotometrici).
>
> 2.1 Caratteristiche del compito visivo
>
> I seguenti fattori, legati al tipo di compito visivo affidato
> all?operatore,
> rilevano ai fini dell?insorgenza dell?astenopia.
>
> La dimensione dei caratteri che, se troppo piccoli, determinano uno
> sforzo
> cerebrale, per cercare di interpretare segnali visivi ai limiti delle
> capacità
> visive del soggetto, con conseguente possibile affaticamento di tipo
> mentale.
>
> La visibilità intrinseca dei particolari da osservare, determinata
> soprattutto
> (ma non solo) dai contrasti di luminanza e di colore fra l?oggetto da
> visualizzare
> e lo sfondo. Uno scarso contrasto fra caratteri (segni) e lo sfondo
> determina

> le stesse conseguenze indicate al punto precedente.
>
> L?attenzione richiesta dal compito, in relazione alla sua complessità,
> ovvero
> alla sua scarsa qualità ottica.
> Un elevato livello di attenzione produce, in genere, una riduzione
> della
> frequenza dell?ammiccamento, con possibili conseguenti alterazioni del
> film
> lacrimale.
>
> La necessità di variare frequentemente la distanza di messa a fuoco
> (video
> / documenti), rimanendo tuttavia sempre nell?ambito della visione
> ravvicinata.
>
> Tali continue variazioni favoriscono la fatica muscolare accomodativa.
> Il posizionamento del video nei confronti del capo dell?utilizzatore.
> Un
> video troppo alto determina una direzione dello sguardo rivolta verso
> l?alto
> e questo può provocare disagio poiché:
> - l?occhio risulta più ?allenato? a leggere a distanze medio-brevi
> (30-70
> cm) con lo sguardo rivolto leggermente verso il basso (come siamo
> abituati
> a fare durante la comune attività di lettura di documenti cartacei
> posti
> su un tavolo o tenuti in mano);
> - una direzione verso l?alto dello sguardo determina sia una riduzione
> della
> frequenza dell?ammiccamento, sia una maggiore apertura delle palpebre,
> con
> conseguente maggiore esposizione della superficie oculare e maggiore
> evaporazione
> del film lacrimale e/o maggiore esposizione ad eventuali agenti
> irritanti
> presenti nell?ambiente.
>
> La durata dell?attività a videoterminale la sua distribuzione nel
> tempo,
> vale a dire la presenza o meno di interruzioni o cambiamenti di
> attività.
>
>
> 2.2 Fattori ambientali
>
> 2.2.1 Fattori ambientali fotometrici
> I problemi sono dovuti non soltanto all?abbagliamento, ma anche a
> fenomeni
> di eccessivo contrasto fra le luminanze degli elementi che possono
> entrare
> nel campo visivo degli operatori; frequenti cambiamenti della
> luminosità

> (luminanza) delle componenti del campo visivo costringono gli operatori
> a continui interventi di adattamento sensoriale (con possibili
> alterazioni
> biochimiche a livello dei recettori neurosensoriali retinici) ed a
> continue
> variazioni del diametro pupillare (con possibile affaticamento di tipo
> muscolare
> a carico della muscolatura iridea).
>
> 2.2.2 Fattori ambientali non fotometrici
> Aspetti microclimatici; è di rilievo essenzialmente l?umidità relativa
> ambientale.
> Una bassa umidità relativa può determinare un?eccessiva evaporazione
> del
> film lacrimale, provocando conseguenti fenomeni irritativi a carico
> della
> superficie oculare.
>
> Presenza di flussi d?aria elevati e costanti, derivanti da sistemi di
> ventilazione/condizionamento
> (dell?ambiente o delle apparecchiature) possono favorire l?evaporazione
> del film lacrimale.
>
> Inquinamento ?indoor?: numerosi agenti irritanti dovuti ai materiali
> che
> costituiscono l?edificio, agli arredi, a prodotti utilizzati nel ciclo
> lavorativo
> (ad esempio toner), alle strumentazioni (ad esempio ozono da
> fotocopiatrici
> o stampanti laser), a sostanze impiegate per la pulizia dei locali ed
> alla
> presenza degli operatori (in particolare per il fumo) possono
> determinare
> fenomeni irritativi oculari.
>
> Presenza di cariche elettrostatiche sulla superficie corporea: sono
> dovute
> al tipo di rivestimento del pavimento (in particolare moquette) e non
> all?uso
> di videoterminali.
>
>
> 3. RIMEDI
>
> La tabella riportata nel seguito riassume i provvedimenti correttivi da
> attuare nei confronti dei fattori causali della fatica visiva
> (astenopia);
> il contenuto della tabella è basato su una consolidata letteratura
> ergonomica,
> e sulle indicazioni contenute in norme e pubblicazioni ufficiali
> internazionali
> sull?argomento.
>
> Tabella B - Sintesi delle principali verifiche / azioni correttive per

> prevenire
> la fatica visiva nell?utilizzo di videoterminali (le voci in corsivo
> sono
> parzialmente o totalmente controllabili direttamente dagli
> utilizzatori).
>
> 1. CARATTERISTICHE INTRINSECHE DEL COMPITO VISIVO
> 1.1 Intensità/difficoltà del compito
>
> Caratteri grafici - Caratteri ben leggibili per forma (fogge semplici),
> nitidezza e dimensioni
> - Matrice a punti dei caratteri > 5x7 (ottimale = 9x11)
> - Altezza dei caratteri: 3-5 mm
> - Larghezza dei caratteri: circa 3/4 altezza (2-3,5 mm)
> - Spessore tratto: circa 15% dell?altezza (0,45-0,75 mm)
> - Spaziatura tra i caratteri: 15-25 % della larghezza dei caratteri
> - Distanza fra le righe: 80-150% dell?altezza dei caratteri
> Immagine - Stabile, esente da distorsioni e sfarfallamento
> - Frequenza di rigenerazione dell?immagine > 70 Hz
> - Pulizia periodica frequente dello schermo e/o dei filtri
> Luminanza caratteri - Regolabile con regolazione continua
> - Regolazione in base alle esigenze/preferenze dell?utilizzatore
> - Regolazione in base alle caratteristiche di illuminamento del locale
> - Contrasto sufficiente ma non eccessivo (carattere/fondo): minimo 3:1;
> meglio 6:1 o 10:1
> - Evitare una eccessiva brillantezza dei caratteri
> Colore dell?immagine - Evitare un elevato numero di colori in
> contemporanea
> (< 5 colori)
> - Preferire l?uso di bianco, verde, giallo, arancione
> - Limitare l?uso di rosso e blu
> - Combinazioni consigliate (carattere/fondo): giallo/nero, verde/nero,
> nero/verde,
> bianco/blu
> - Combinazioni sconsigliate (carattere/fondo): rosso/verde, rosso/blu
> - Preferire immagini scure su fondo chiaro
> Posione dello schermo - Schermo alla distanza confortevole per
> l?utilizzatore
> (in media: 45-80 cm)
> - Schermo il più basso possibile sul piano di lavoro (bordo superiore
> del
> video comunque a livello inferiore rispetto all?occhio)
> - Schermo orientato (in orizzontale e in verticale) in modo da non
> produrreriflessi
> Posizione dei documenti - Circa alla stessa distanza dello schermo (sul
> piano di lavoro o su leggio)
> Software - Adattabile, manovrabile, amichevole
>
>
> 1.2 Durata del compito
>
> Distribuzione temporale di lavoro al VDT - Favorire l?introduzione di
> frequenti
> interruzioni dell?attività al VDT

> - Preferire interruzioni brevi e frequenti; comunque non cumulare le
> interruzioni
> - Interruzioni di legge: almeno 15 min ogni 2 h di lavoro continuo
> - Evitare altre attività comportanti un impegno visivo ?per vicino?
> durante
> le interruzioni
> Azioni preventive o correttive della fatica - Rivolgere periodicamente
> lo
> sguardo verso oggetti lontani, mettendoli a fuoco
> - Battere ogni tanto volontariamente le palpebre velocemente e senza
> sforzo
> - Muovere ogni tanto gli occhi nelle varie direzioni senza spostare il
> capo
> - Premere delicatamente ogni tanto gli occhi chiusi con i palmi delle
> mani
> - Sbadigliare ogni tanto, per aumentare la produzione di lacrime
>
> 2. FATTORI AMBIENTALI
> 2.1 Fattori ambientali fotometrici
>
> Illuminamento ambientale (UNI 10380) - Illuminamento sul piano di circa
> 300 lx in caso di scarsa consultazione di documenti scritti o in
> presenza
> di superfici riflettenti o per CAD
> - Illuminamento sul piano di circa 500 lx in caso di frequente
> consultazione
> di documenti o in presenza di superfici poco riflettenti
> - Impianti di illuminazione a settori separati indipendenti
> - Accensione differenziata settori dell?impianto di illuminazione
> Prevenzione fenomeni di riflessione/abbagliamento - Assenza di
> superfici
> lisce e riflettenti o troppo chiare (pareti e arredi; indumenti
> addetti)
> - Assenza di corpi illuminanti liberi (ottimali i diffusori ad alette
> riflettenti
> a sezione triangolare)
> - Posizione luci a soffitto: linea tra occhio e lampade > 30 rispetto
> all?orizzontale-
> Corpi illuminanti con diffusori ad alette con asse parallelo alla linea
> dello sguardo (alette perpendicolari alla linea dello sguardo)
> - Corpi illuminanti decentrati rispetto al posto di lavoro
> - Piano delle finestre parallelo alla linea dello sguardo
> dell?operatore
> - Finestre schermabili con tende (veneziane, a pacchetto, a rullo, a
> strisce
> verticali)
> - Utilizzo corretto delle schermature delle finestre
> - Schermo facilmente orientabile (± 45°) ed inclinabile (80° -105°)
> - Uso di schermi a presentazione positiva (caratteri scuri su fondo
> chiaro)
> - Uso di ?filtri? ove non sia possibile eliminare i riflessi con il
> posizionamento
>
>

> 2.2 Fattori ambientali non fotometrici
>
> Microclima - Temperatura:
> inverno: 18-20 °C (DM 18/5/76) / 20-24°C (ISO 7730)
> estate: 23-26 °C (ISO 7730) / differenza esterno/interno < 7 °C (DM
> 18/5/76)
> - Umidità relativa: > 30% (DM 18/5/76)
> Flussi aerei - Movimenti dell?aria:
> 0,2 m/sec (ISO 9241/6)
> 0,15 m/sec da 0 a 2 m di altezza (DM 18/5/76)
> 0,7 m/sec presso le bocchette, se non fastidiosi (DM 18/5/76)
> Inquinamento ?indoor? - Limitare uso / presenza di sostanze chimiche
> - Limitare fumo
> - Ricambi d?aria proporzionati a caratteristiche ambientali:
> 30 m3 / h / persona in assenza di fumo passivo o inquinanti
> 35 m3 / h / persona in presenza di fumo passivo o inquinanti
> - Corretta manutenzione materiali coibentanti
> Campi elettrostatici
> - Umidità > 40%
> - Evitare rivestimento totale del pavimento in moquette
>
>
> 3. FATTORI ORGANIZZATIVI
>
> Ripetitività e monotonia - Favorire compiti complessi e/o variati
> - Favorire una gestione del lavoro allargata a gruppi di più operatori
> - Curare la periodica interruzione / variazione di attività
>
>
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
> seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1581 **From:** nuovagenda@... **Date:** ven mag 23, 2003 10.02
Subject: Re: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

> martedì 10 giugno va bene anche per me,
> allora a presto, ciao, daniele.

In linea di massima anche a me, ma per favore da qualche parte in centro - eg. non sulla Cassia o cose del genere =:-)

Paola

Group: Visus **Message:** 1582 **From:** Visione&Benessere **Date:** ven mag 23, 2003 2.02
Subject: Re: ecco tutto l''articolo

Grazie, è veramente interessante. Sarebbe interessante sapere chi ha stilato queste norme e farsi dire se conosce il metodo Bates.
Se siete d'accordo, lo inseriremmo tra gli articoli del nostro sito.
Ciao
V&B
----- Original Message -----
From: <ashrimo@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Thursday, May 22, 2003 11:59 AM
Subject: [Visus] ecco tutto l'articolo

> No Marco non ho dimenticato l'allegato è che non viene accettato dal sistema,
> pertanto provo ancora in altro modo: sperando che finalmente si legga.
>
> Qualora neanche così dovesse andar bene segnalo che l'iscirzione dove richiede
> la password è completamente gratuita ed aperta a tutti, anche perchè non
> si capiscono bene le tabelle inserite.
>
> ciao
> fammi sapere
>
> Ashrimo
> Gianvito Cioffi
>
>
>
> Articolo tratto dal sito www.sicurweb.it
>
>
> AFFATICAMENTO DA VIDEOTERMINALI
>
>
> 1. LA FATICA VISIVA
>
> La considerevole mole di indagini cliniche ed epidemiologiche svolte sino
> ad oggi indica che l?uso di attrezzature munite di videoterminali non provoca
> danni permanenti, anatomici o funzionali, all?apparato oculo-visivo (fonte:
> Organizzazione Mondiale della Sanità).
> Peraltro è ormai ampiamente dimostrato che coloro che utilizzano (con continuità)
> i videoterminali sono soggetti ad un affaticamento della vista (in termini
> medici astenopia); tale affaticamento non è una malattia, ma una risposta
> fisiologica dell?apparato visivo ad un certo carico di lavoro, rapidamente
> reversibile con la rimozione dello stimolo (attività al videoterminale).
> Pur non trattandosi di una malattia, la fatica visiva deve essere

prevenuta
> (o eliminata) attraverso specifici provvedimenti ergonomici ed
organizzativi
> (paragrafo 3), anche alla luce della più recente legislazione in materia
> di sicurezza sui luoghi di lavoro (DLgs 626/94, art. 3), che interpreta
> il concetto di salute come assenza di disagio e non solo di malattia.
> La tabella riportata nel seguito contiene i principali sintomi
dell?astenopia,
> suddivisi nei tre gruppi principali in cui essi possono articolarsi. Le
> voci in maiuscoletto si riferiscono ad aspetti di natura essenzialmente
> soggettiva. Quelle in corsivo ad aspetti suscettibili di parziale
valutazione
> obiettiva. Quelle in carattere normale ad aspetti effettivamente
riscontrabili.
>
> Tabella - Sintomi dell?astenopia
>
> Aspetti visivi Aspetti oculari Aspetti generali
> FOTOFOBIA
> Riduzione dell?acuità visiva
> VISIONE SFUOCATA
> VISIONE INSTABILE
> VISIONE SDOPPIATA
> DIFFICOLTÀ DI ACCOMODAZIONE
> Miopizzazione transitoria
> Allontanamento del punto prossimo
> Comparsa o aumento di forie
> Ridotta velocità di lettura
> ALONI COLORATI
> EFFETTO MC COLLOUGH (VISIONE ROSATA) Lacrimazione
> Ammiccamento aumentato
> PRURITO IRRITAZIONE
> SECCHEZZA
> BRUCIORE
> SENSAZIONE DI SABBIA SOTTO LE PALPEBRE
> PESANTEZZA DEI BULBI
> DOLORE
> Arrossamento congiuntivale
> Alterazioni qualitative/quantitative del film lacrimale CEFALEA
> ASTENIA
> NAUSEA
> DISPEPSIA
> VERTIGINE
> TENSIONE GENERALE
>
>
>
> 2. CAUSE
>
> Le cause di astenopia negli utenti dei videoterminali possono essere
schematicamente
> suddivise in due gruppi:
> - fattori legati alle caratteristiche del compito visivo;
> - fattori ambientali (fotometrici e non fotometrici).

>
> 2.1 Caratteristiche del compito visivo
>
> I seguenti fattori, legati al tipo di compito visivo affidato
all?operatore,
> rilevano ai fini dell?insorgenza dell?astenopia.
>
> La dimensione dei caratteri che, se troppo piccoli, determinano uno sforzo
> cerebrale, per cercare di interpretare segnali visivi ai limiti delle
capacità
> visive del soggetto, con conseguente possibile affaticamento di tipo
mentale.
>
> La visibilità intrinseca dei particolari da osservare, determinata
soprattutto
> (ma non solo) dai contrasti di luminanza e di colore fra l?oggetto da
visualizzare
> e lo sfondo. Uno scarso contrasto fra caratteri (segni) e lo sfondo
determina
> le stesse conseguenze indicate al punto precedente.
>
> L?attenzione richiesta dal compito, in relazione alla sua complessità,
ovvero
> alla sua scarsa qualità ottica.
> Un elevato livello di attenzione produce, in genere, una riduzione della
> frequenza dell?ammiccamento, con possibili conseguenti alterazioni del
film
> lacrimale.
>
> La necessità di variare frequentemente la distanza di messa a fuoco (video
> / documenti), rimanendo tuttavia sempre nell?ambito della visione
ravvicinata.
>
> Tali continue variazioni favoriscono la fatica muscolare accomodativa.
> Il posizionamento del video nei confronti del capo dell?utilizzatore. Un
> video troppo alto determina una direzione dello sguardo rivolta verso
l?alto
> e questo può provocare disagio poiché:
> - l?occhio risulta più ?allenato? a leggere a distanze medio-brevi (30-70
> cm) con lo sguardo rivolto leggermente verso il basso (come siamo abituati
> a fare durante la comune attività di lettura di documenti cartacei posti
> su un tavolo o tenuti in mano);
> - una direzione verso l?alto dello sguardo determina sia una riduzione
della
> frequenza dell?ammiccamento, sia una maggiore apertura delle palpebre, con
> conseguente maggiore esposizione della superficie oculare e maggiore
evaporazione
> del film lacrimale e/o maggiore esposizione ad eventuali agenti irritanti
> presenti nell?ambiente.
>
> La durata dell?attività a videoterminale la sua distribuzione nel tempo,
> vale a dire la presenza o meno di interruzioni o cambiamenti di attività.
>
>

> 2.2 Fattori ambientali
>
> 2.2.1 Fattori ambientali fotometrici
> I problemi sono dovuti non soltanto all?abbagliamento, ma anche a fenomeni
> di eccessivo contrasto fra le luminanze degli elementi che possono entrare
> nel campo visivo degli operatori; frequenti cambiamenti della luminosità
> (luminanza) delle componenti del campo visivo costringono gli operatori
> a continui interventi di adattamento sensoriale (con possibili alterazioni
> biochimiche a livello dei recettori neurosensoriali retinici) ed a
continue
> variazioni del diametro pupillare (con possibile affaticamento di tipo
muscolare
> a carico della muscolatura iridea).
>
> 2.2.2 Fattori ambientali non fotometrici
> Aspetti microclimatici; è di rilievo essenzialmente l?umidità relativa
ambientale.
> Una bassa umidità relativa può determinare un?eccessiva evaporazione del
> film lacrimale, provocando conseguenti fenomeni irritativi a carico della
> superficie oculare.
>
> Presenza di flussi d?aria elevati e costanti, derivanti da sistemi di
ventilazione/condizionamento
> (dell?ambiente o delle apparecchiature) possono favorire l?evaporazione
> del film lacrimale.
>
> Inquinamento ?indoor?: numerosi agenti irritanti dovuti ai materiali che
> costituiscono l?edificio, agli arredi, a prodotti utilizzati nel ciclo
lavorativo
> (ad esempio toner), alle strumentazioni (ad esempio ozono da
fotocopiatrici
> o stampanti laser), a sostanze impiegate per la pulizia dei locali ed alla
> presenza degli operatori (in particolare per il fumo) possono determinare
> fenomeni irritativi oculari.
>
> Presenza di cariche elettrostatiche sulla superficie corporea: sono dovute
> al tipo di rivestimento del pavimento (in particolare moquette) e non
all?uso
> di videoterminali.
>
>
> 3. RIMEDI
>
> La tabella riportata nel seguito riassume i provvedimenti correttivi da
> attuare nei confronti dei fattori causali della fatica visiva (astenopia);
> il contenuto della tabella è basato su una consolidata letteratura
ergonomica,
> e sulle indicazioni contenute in norme e pubblicazioni ufficiali
internazionali
> sull?argomento.
>
> Tabella B - Sintesi delle principali verifiche / azioni correttive per
prevenire
> la fatica visiva nell?utilizzo di videoterminali (le voci in corsivo sono

> parzialmente o totalmente controllabili direttamente dagli utilizzatori).
>
> 1. CARATTERISTICHE INTRINSECHE DEL COMPITO VISIVO
> 1.1 Intensità/difficoltà del compito
>
> Caratteri grafici - Caratteri ben leggibili per forma (fogge semplici),
> nitidezza e dimensioni
> - Matrice a punti dei caratteri > 5x7 (ottimale = 9x11)
> - Altezza dei caratteri: 3-5 mm
> - Larghezza dei caratteri: circa 3/4 altezza (2-3,5 mm)
> - Spessore tratto: circa 15% dell?altezza (0,45-0,75 mm)
> - Spaziatura tra i caratteri: 15-25 % della larghezza dei caratteri
> - Distanza fra le righe: 80-150% dell?altezza dei caratteri
> Immagine - Stabile, esente da distorsioni e sfarfallamento
> - Frequenza di rigenerazione dell?immagine > 70 Hz
> - Pulizia periodica frequente dello schermo e/o dei filtri
> Luminanza caratteri - Regolabile con regolazione continua
> - Regolazione in base alle esigenze/preferenze dell?utilizzatore
> - Regolazione in base alle caratteristiche di illuminamento del locale
> - Contrasto sufficiente ma non eccessivo (carattere/fondo): minimo 3:1;
> meglio 6:1 o 10:1
> - Evitare una eccessiva brillantezza dei caratteri
> Colore dell?immagine - Evitare un elevato numero di colori in
contemporanea
> (< 5 colori)
> - Preferire l?uso di bianco, verde, giallo, arancione
> - Limitare l?uso di rosso e blu
> - Combinazioni consigliate (carattere/fondo): giallo/nero, verde/nero,
nero/verde,
> bianco/blu
> - Combinazioni sconsigliate (carattere/fondo): rosso/verde, rosso/blu
> - Preferire immagini scure su fondo chiaro
> Posione dello schermo - Schermo alla distanza confortevole per
l?utilizzatore
> (in media: 45-80 cm)
> - Schermo il più basso possibile sul piano di lavoro (bordo superiore del
> video comunque a livello inferiore rispetto all?occhio)
> - Schermo orientato (in orizzontale e in verticale) in modo da non
produrreriflessi
> Posizione dei documenti - Circa alla stessa distanza dello schermo (sul
> piano di lavoro o su leggio)
> Software - Adattabile, manovrabile, amichevole
>
>
> 1.2 Durata del compito
>
> Distribuzione temporale di lavoro al VDT - Favorire l?introduzione di
frequenti
> interruzioni dell?attività al VDT
> - Preferire interruzioni brevi e frequenti; comunque non cumulare le
interruzioni
> - Interruzioni di legge: almeno 15 min ogni 2 h di lavoro continuo
> - Evitare altre attività comportanti un impegno visivo ?per vicino?
durante

> le interruzioni
> Azioni preventive o correttive della fatica - Rivolgere periodicamente lo
> sguardo verso oggetti lontani, mettendoli a fuoco
> - Battere ogni tanto volontariamente le palpebre velocemente e senza
sforzo
> - Muovere ogni tanto gli occhi nelle varie direzioni senza spostare il
capo
> - Premere delicatamente ogni tanto gli occhi chiusi con i palmi delle mani
> - Sbadigliare ogni tanto, per aumentare la produzione di lacrime
>
> 2. FATTORI AMBIENTALI
> 2.1 Fattori ambientali fotometrici
>
> Illuminamento ambientale (UNI 10380) - Illuminamento sul piano di circa
> 300 lx in caso di scarsa consultazione di documenti scritti o in presenza
> di superfici riflettenti o per CAD
> - Illuminamento sul piano di circa 500 lx in caso di frequente
consultazione
> di documenti o in presenza di superfici poco riflettenti
> - Impianti di illuminazione a settori separati indipendenti
> - Accensione differenziata settori dell?impianto di illuminazione
> Prevenzione fenomeni di riflessione/abbagliamento - Assenza di superfici
> lisce e riflettenti o troppo chiare (pareti e arredi; indumenti addetti)
> - Assenza di corpi illuminanti liberi (ottimali i diffusori ad alette
riflettenti
> a sezione triangolare)
> - Posizione luci a soffitto: linea tra occhio e lampade > 30 rispetto
all?orizzontale-
> Corpi illuminanti con diffusori ad alette con asse parallelo alla linea
> dello sguardo (alette perpendicolari alla linea dello sguardo)
> - Corpi illuminanti decentrati rispetto al posto di lavoro
> - Piano delle finestre parallelo alla linea dello sguardo dell?operatore
> - Finestre schermabili con tende (veneziane, a pacchetto, a rullo, a
strisce
> verticali)
> - Utilizzo corretto delle schermature delle finestre
> - Schermo facilmente orientabile (± 45°) ed inclinabile (80° -105°)
> - Uso di schermi a presentazione positiva (caratteri scuri su fondo
chiaro)
> - Uso di ?filtri? ove non sia possibile eliminare i riflessi con il
posizionamento
>
>
> 2.2 Fattori ambientali non fotometrici
>
> Microclima - Temperatura:
> inverno: 18-20 °C (DM 18/5/76) / 20-24°C (ISO 7730)
> estate: 23-26 °C (ISO 7730) / differenza esterno/interno < 7 °C (DM
18/5/76)
> - Umidità relativa: > 30% (DM 18/5/76)
> Flussi aerei - Movimenti dell?aria:
> 0,2 m/sec (ISO 9241/6)
> 0,15 m/sec da 0 a 2 m di altezza (DM 18/5/76)
> 0,7 m/sec presso le bocchette, se non fastidiosi (DM 18/5/76)

> Inquinamento ?indoor? - Limitare uso / presenza di sostanze chimiche
> - Limitare fumo
> - Ricambi d?aria proporzionati a caratteristiche ambientali:
> 30 m3 / h / persona in assenza di fumo passivo o inquinanti
> 35 m3 / h / persona in presenza di fumo passivo o inquinanti
> - Corretta manutenzione materiali coibentanti
> Campi elettrostatici
> - Umidità > 40%
> - Evitare rivestimento totale del pavimento in moquette
>
>
> 3. FATTORI ORGANIZZATIVI
>
> Ripetitività e monotonia - Favorire compiti complessi e/o variati
> - Favorire una gestione del lavoro allargata a gruppi di più operatori
> - Curare la periodica interruzione / variazione di attività
>
>
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Group: Visus **Message:** 1583 **From:** haiti@... **Date:** sab mag 24, 2003 3.13
Subject: volere vedere

ciao a tutti mi chiamo stefania e da circa due anni ho recuperato una buona dose di vista grazie al metodo Bates. Il momento più gratificante l'ho provato durante una visita oculistica improvvisata, mi girava forte la testa mentre guidavo e l'ottico incredulo mi dice "signorina, perchè porta occhiali che non sono i suoi? li avevo pagati anche tanto quegli stupidi occhiali, la sua conclusione è stata che se prima ero miope di tre diottrie e ora di una e avevo un paio di occhi sani è che avevo avuto un forte esaurimento nervoso. io non ho mai avuto esaurimenti solo una lunga crisi di pianto quando dovetti iniziare a portare gli occhiali e allora di Bates purtroppo non sapevo nulla. Ho anche capito che se prima non vedevo era perchè spesso non volevo vedere: anche imparare ad accetare i miei errori nello studio e nel lavoro mi ha aiutato a schiarirmi la visuale.

un abbraccio a tutti,
stefania

--
Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f

Sponsor:
La mamma, il papà, i nonni, i bambini, i fidanzati: un semplice click per i tuoi doni
Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=1076&d=24-5

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1584 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** dom mag 25, 2003 12.34
Subject: Re: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

>> martedì 10 giugno va bene anche per me,
>> allora a presto, ciao, daniele.

Va bene anche per me. Ciao!

Barbara

Group: Visus **Message:** 1585 **From:** nuovagenda@... **Date:** lun mag 26, 2003 9.48
Subject: Re: vederci a Roma/ e skyrunner?

>
> >> martedì 10 giugno va bene anche per me,
> >> allora a presto, ciao, daniele.
>
> Va bene anche per me. Ciao!
>
> Barbara
>

Sarebbe interessante sapere se lo zio skyrunner sarà nella galassia a giugno e quindi potrà venire anche lui, oppure sarà impegnato in battagle contro la miopia, le m€dicin€ ortodoss€ ed altri elementi del lato oscuro... ;)

Salutoni
Paola

Group: Visus **Message:** 1586 **From:** caterina.polini **Date:** lun mag 26, 2003 10.36
Subject: E vederci a Firenze?

Pizza a Firenze.....
Ma nessuno della lista, a parte i super-esperti che si sa, viene al convegno di Firenze?
L'ì si che potrebbe essere un'ottima occasione per conoscerci in tanti, io per esempio sono della provincia di Sondrio e mi sa che di pizza Visus, qui tra i monti, sarà difficile che ci si veda!

Io a Firenze ci sarò, chi altri?!!
Ciao!
Caterina

Group: Visus **Message:** 1587 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun mag 26, 2003 1.30
Subject: Re: E vederci a Firenze?

Io ci sarò, tutti e tre i giorni, e l'avevo già scritto sul sito delle visus pizze...
Invito tutti ancora una volta ad usare quello per darci questi appuntamenti, non è carino per le centinaia di persone della lista leggere decine e decine di messaggi locali se non addirittura personali...

Ciao
Silvio

-----Messaggio Originale-----
Da: "caterina.polini" <caterina.polini@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: lunedì 26 maggio 2003 10.36
Oggetto: [Visus] E vederci a Firenze?

> Pizza a Firenze.....
> Ma nessuno della lista, a parte i super-esperti che si sa, viene al
convegno
> di Firenze?
> L'ì si che potrebbe essere un'ottima occasione per conoscerci in tanti, io
> per esempio sono della provincia di Sondrio e mi sa che di pizza Visus,
qui
> tra i monti, sarà difficile che ci si veda!
>
> Io a Firenze ci sarò, chi altri?!!
> Ciao!
> Caterina
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1588 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun mag 26, 2003 2.11
Subject: Re: E vederci a Firenze?

> Io ci sarò, tutti e tre i giorni, e l'avevo già scritto sul sito delle visus
> pizze...
> Invito tutti ancora una volta ad usare quello per darci questi appuntamenti,
> non è carino per le centinaia di persone della lista leggere decine e decine
> di messaggi locali se non addirittura personali...
>
> Ciao
> Silvio

Scusa Silvio, ma io ho dei problemi ad accedere a quelle pagine dal lavoro a causa di un proxy che dovrebbe impedire l'accesso a pagine pornografiche, ma qualche volta anche a qualcos'altro.
Insomma preferirei potermi rendere conto anche attraverso le e-mail, altrimenti sarei costretto a dovermi collegare da casa la sera e dopo una giornata davanti al computer non è che mi vada tanto.

> -----Messaggio Originale-----

> Da: "caterina.polini" <caterina.polini@...>
> A: <Visus@yahoogroups.com>
> Data invio: lunedì 26 maggio 2003 10.36
> Oggetto: [Visus] E vederci a Firenze?
>
>
> > Pizza a Firenze.....
> > Ma nessuno della lista, a parte i super-esperti che si sa, viene al
> convegno
> > di Firenze?
> > L'ì si che potrebbe essere un'ottima occasione per conoscerci in tanti, io
> > per esempio sono della provincia di Sondrio e mi sa che di pizza Visus,
> qui
> > tra i monti, sarà difficile che ci si veda!
> >
> > Io a Firenze ci sarò, chi altri?!!
> > Ciao!
> > Caterina
> >

Bruno Badiali
mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1589 **From:** Albina Pisani **Date:** lun mag 26, 2003 3.50
Subject: ciao

Ciao, sono Alba, da poco iscritta, e mi fa veramente piacere vedere che ci sono persone che hanno migliorato la loro vista col metodo Bates! io ho subito un intervento per la miopia da qualche mese, scendendo dalle 13,50 diottrie che avevo a 4, però vorrei migliorare, e rilassare i miei occhi, nonché correggere lo strabismo.
Per iniziare, però, l'idea della pizza mi sembra bellissima! sono anch'io a Roma il 10 giugno, spero di vederci!
A presto!

Alba

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1590 **From:** Fabrizio **Date:** gio mag 29, 2003 8.59
Subject: che ne pensate?

Oggi una mia collega mi ha detto che sabato è andata dall'oculista il quale gli ha detto che aveva peggiorato la vista ma tale misurazione era stata fatta con occhio rilassato (era il sabato mattina qualche ora dopo il risveglio) per cui avrebbe dovuto tornare stasera dopo il lavoro per rifare la misurazione.

Io dico: ma come può essere realistica una misurazione fatta dopo 8 ore di lavoro a scrivere al computer e a sbrigare pratiche in ufficio?

Se qualcuno ha una risposta lo invito a replicare.

Grazie. Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1591 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven mag 30, 2003 11.05
Subject: Re: che ne pensate?

> Oggi una mia collega mi ha detto che sabato è andata dall'oculista il
> quale gli ha detto che aveva peggiorato la vista ma tale misurazione era
> stata fatta con occhio rilassato (era il sabato mattina qualche ora dopo
> il risveglio) per cui avrebbe dovuto tornare stasera dopo il lavoro per
> rifare la misurazione.
>
> Io dico: ma come può essere realistica una misurazione fatta dopo 8 ore
> di lavoro a scrivere al computer e a sbrigare pratiche in ufficio?
>
> Se qualcuno ha una risposta lo invito a replicare.
>
> Grazie. Fabrizio
>

Se ho capito bene questo oculista vuole misurare la vista in condizioni di tesione anziché di rilassamento!
Non ho parole.
La tavola di Snellen parla chiaro io dopo una giornata di lavoro ci vedo peggio che la mattina dopo aver fatto degli esercizi di respirazione dinamica.
La differenza che cerco di misurare in condizioni di luminosita simili può essere anche di 4 decimi (escludendo i clear flash).
Al momento non sono in grado di misurare oggettivamente la luminosità, ma sto pensando di usare l'esposimetro della macchina fotografica.
Qualcuno mi sa consigliare dei metodi migliori?

Bruno Badiali
mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1592 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven mag 30, 2003 11.12
Subject: Re: Re: che ne pensate?

Io dopo una giornata di lavoro in ufficio, SE sono SODDISFATTO di quello che ho fatto, vedo molto meglio che al mattino!

Per misurare l'acutezza senza l'influenza della luminosità chiudi completamente le tapparelle ed illumina la tabella di snellen sempre con la stessa lampada nella stessa posizione, oppure usa direttamente una tabella di snellen che emetta una luce propria sempre della stessa intensità come quelle degli oculisti (puoi usare VisusBooster per simulare sul tuo computer tale attrezzo senza spendere una lira!)
Ciao
Silvio

Group: Visus **Message:** 1593 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven mag 30, 2003 11.26
Subject: Re: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

>
> >> martedì 10 giugno va bene anche per me,
> >> allora a presto, ciao, daniele.
>
> Va bene anche per me. Ciao!
>
> Barbara

>

Visto che siamo già un certo numero ci conviene pensare a sceglire un luogo e un'ora. Io proporrei Pizzeria Pallotta a piazza ponte Milvio alle 21.
Ovviamente se qualcuno ha problemi o il posto non è di suo gradimento si accettano controproposte.
-
Silvio ti prego rispondi in mail-list non costringermi a collegare da casa.
-
Skyrunner, te ci sei il 10?
-
Ciao a tutti,

Bruno Badiali
mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1594 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven mag 30, 2003 11.57
Subject: Re: Re: che ne pensate?

> Io dopo una giornata di lavoro in ufficio, SE sono SODDISFATTO di quello che
> ho fatto, vedo molto meglio che al mattino!

Certamente la posività della giornata incide e sottoscrivo non una ma centomila volte!
Purtoppo ultimamente sto facendo i conti con una situazione ambientale sfavorevole: Sto in una stanza di due metri per due con moquette, senza finestre e aria condizionata secca e con un odore della serie acaro saltami addosso.
Ovviamente l'ottimismo serve :-) ma forse non è tutto.

> Per misurare l'acutezza senza l'influenza della luminosità chiudi
> completamente le tapparelle ed illumina la tabella di snellen sempre con la
> stessa lampada nella stessa posizione, oppure usa direttamente una tabella

Effettivamente l'oscuramento delle finestre è la soluzione più semplice.

> di snellen che emetta una luce propria sempre della stessa intensità come
> quelle degli oculisti (puoi usare VisusBooster per simulare sul tuo computer
> tale attrezzo senza spendere una lira!)

Il mio monitor da 14" non mi convince tanto.
Hai rilasciato visusbooster anche per linux?
In ogni caso una tavola di snellen elettronica me la posso fare facilmente nel tempo libero e potrei anche misurare la dimensione delle lettere direttamente sul monitor per poter avere un riscontro anche in decimi di vista.

> Ciao
> Silvio
Ciao
Bruno Badiali
mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1595 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven mag 30, 2003 12.41
Subject: Re: Re: che ne pensate?

VisusBooster è un foglio excel con delle macro, non ho mai provato ad usarlo fuori da Windows ma penso che funzioni dove Excel può essere fatto girare... In definitiva è un foglio excel animato quindi puoi benissimo fartene uno ex-novo se non hai esigenze particolari come qelle delle varie esperienze presenti nel programma.
Ciao

Group: Visus **Message:** 1596 **From:** giorgiosamp **Date:** ven mag 30, 2003 9.32
Subject: R: volere vedere

Ciao Stefania, ho letto la tua mail e sono rimasto molto felice.
Innanzitutto mi chiamo Giorgio e sarei molto grato di avere degli scambi di opinioni, magari sul sistema da te adottato.Certo parlare di Bates è generico, ma sarei felice di avere dei consigli da te che stai uscendo da questo "tunnel"!! Mi hai colpito il fatto che parli di diottrie, così che si puo' instaurare un processo di autoconvincimento!
A presto, Giorgio.

----- Original Message -----
From: <haiti@...>
To: Visus <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Saturday, May 24, 2003 3:13 PM
Subject: [Visus] volere vedere

ciao a tutti mi chiamo stefania e da circa due anni ho recuperato una buona dose di vista grazie al metodo Bates. Il momento più gratificante l'ho provato durante una visita oculistica improvvisata, mi girava forte la testa mentre guidavo e l'ottico incredulo mi dice "signorina, perchè porta occhiali che non sono i suoi? li avevo pagati anche tanto quegli stupidi occhiali, la sua conclusione è stata che se prima ero miope di tre diottrie e ora di una e avevo un paio di occhi sani è che avevo avuto un forte esaurimento nervoso. io non ho mai avuto esaurimenti solo una lunga crisi di pianto quando dovetti iniziare a portare gli occhiali e allora di Bates purtroppo non sapevo nulla. Ho anche capito che se prima non vedevo era perchè spesso non volevo vedere: anche imparare ad accetare i miei errori nello studio e nel lavoro mi ha aiutato a schiarirmi la visuale.

un abbraccio a tutti,
stefania

--
Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f

Sponsor:
La mamma, il papà, i nonni, i bambini, i fidanzati: un semplice click per i tuoi doni
Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=1076&d=24-5

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1597 **From:** Fabrizio **Date:** ven mag 30, 2003 9.56
Subject: R: Re: che ne pensate?

Anch'io ho notato che quando uso excel che il mio programma preferito perché mi permette di ingegnarmi per creare cose utili al mio lavoro e alla gestione dei miei dati personali alla fine vedo meglio di quando imbusto lettere per due ore senza "usare" gli occhi.
Probabilmente il "gasamento" del cervello si ripercuote a livello di una miglior visione.

Sono però convinto che andare a fare la visita a metà giornata quando sia il corpo che la mente sono ben svegli permettono di avere una vista migliore.
Aver fatto visite d'inverno nel tardo pomeriggio chissà quani 0,50 in più mi sono costati nel corso dell'adolescenza!

Ciao. Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: Salvatore Silvio Caggia [mailto:s.caggia@...]
Inviato: venerdì 30 maggio 2003 11.13
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: Re:[Visus] che ne pensate?

Io dopo una giornata di lavoro in ufficio, SE sono SODDISFATTO di quello che
ho fatto, vedo molto meglio che al mattino!

Per misurare l'acutezza senza l'influenza della luminosità chiudi completamente le tapparelle ed illumina la tabella di snellen sempre con la
stessa lampada nella stessa posizione, oppure usa direttamente una tabella
di snellen che emetta una luce propria sempre della stessa intensità come
quelle degli oculisti (puoi usare VisusBooster per simulare sul tuo computer
tale attrezzo senza spendere una lira!)
Ciao
Silvio

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1598 **From:** haiti@... **Date:** sab mag 31, 2003 12.25
Subject: R: volere vedere

Caro Giorgio,
ti ringrazio per la tua mail e di poter condividere con te e tutti gli altri l'entusiasmo di farsi un grande dono: quello di smettere di non voler vedere.
Non so se conosci uno psicologo di nome Roy Martina. Ho provato il suo metodo per smettere di fumare e ho capito quanto il subconscio che abbiamo dentro scelga sempre per noi tra dolore e piacere o meno dolore, e ci induce a comportamenti errati. ho scoperto che le mie abitudini erano dannose non solo per i miei occhi, ma anche per la mia salute in generale. Smettere di fumare è stato un primo approccio ad accettare la mia vita, i miei sbagli, a riconoscere i miei insuccessi e tutti i risultati mediocri del mio passato come esperienze per crescere e continuare ad andare avanti senza rinunciare mai. Le mie paure, le depressioni, la scarsa stima di me stessa, la rabbia e tante altre emozioni non accettate martellavano sui miei occhi, sulla mia schiena sul mio stomaco. Ho accettato che potevo fallire e che forse non avrei mai raggiunto i miei desideri, ma credimi immaginare me stessa facendo palming e visualizzarmi senza gli occhiali felice di vedere le cime delle montagne che prima erano solo ombre è stato per me un trampolino di lancio nel mondo con le sue cose belle e le sue cose brutte.
Di Roy Martina e della sua tecnica sullo switching emozionale mi ha aiutato il colpo di karaté: battendo una mano sull'altra come un colpo di karaté ripeto spesso questa affermazione "amo me stessa e mi accetto anche se riesco a vedere perfettamente senza nessuna fatica " poi inspiro ed espirando con un respiro ripeto "amo me stessa e mi accetto anche se non riesco a vedere perfettamente". In questo modo trovo nel mio subconscio un amico ed un grande alleato.
Un forte abbraccio,
Stefania

--
Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f

Sponsor:
Vai contro corrente! Inizia a mantenerti in forma da Natale: Oliviero Città dello Sport!
Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=1074&d=31-5

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1599 **From:** deluxe_it2000 **Date:** sab mag 31, 2003 1.00
Subject: Caro vecchio Bates.....

Ciao a tutti e ciao a Stefania...ho letto la tua mail, cavoli allora
il Vecchio Bates funziona davvero se hai l'approccio mentale giusto!
Io lo sto leggendo solo adesso ma devo dire che gli esercizi da fare
con la scheda non mi sono molto chiari. Tu cosa fai esattamente e per
quanto tempo ti alleni?...Per ora io, faccio solo palming, shifting e
visual training facendo dondolare una pallina attaccata al soffitto e

seguendola con gli occhi...lo so appare ridicola la cosa ma spero funzioni....Ciao a tutti!

Group: Visus **Message:** 1600 **From:** giorgiosamp **Date:** sab mag 31, 2003 6.08
Subject: R: volere vedere

Ciao Stefania, grazie della risposta.Il nostro gruppo ha bisogno di gente come te che racconti le proprie esperienze. Per quanto riguarda le mie ti posso dire che sono state negative nell'approccio della rieducazione visiva. In pratica invece di migliorare ho peggiorato il mio visus, provocando in me una profonda depressione.Comunque sono sempre uno dei "vostri" e convinto assertore del training visivo, e spero un giorno, magari con i tuoi consigli e di tutti quelli che ce l'hanno fatta di poter buttare queste odiose lenti!!
A presto GIORGIO.
----- Original Message -----
From: <haiti@...>
To: Visus <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Saturday, May 31, 2003 12:25 PM
Subject: R: [Visus] volere vedere

Caro Giorgio,
ti ringrazio per la tua mail e di poter condividere con te e tutti gli altri l'entusiasmo di farsi un grande dono: quello di smettere di non voler vedere.
Non so se conosci uno psicologo di nome Roy Martina. Ho provato il suo metodo per smettere di fumare e ho capito quanto il subconscio che abbiamo dentro scelga sempre per noi tra dolore e piacere o meno dolore, e ci induce a comportamenti errati. ho scoperto che le mie abitudini erano dannose non solo per i miei occhi, ma anche per la mia salute in generale. Smettere di fumare è stato un primo approccio ad accettare la mia vita, i miei sbagli, a riconoscere i miei insuccessi e tutti i risultati mediocri del mio passato come esperienze per crescere e continuare ad andare avanti senza rinunciare mai. Le mie paure, le depressioni, la scarsa stima di me stessa, la rabbia e tante altre emozioni non accettate martellavano sui miei occhi, sulla mia schiena sul mio stomaco. Ho accettato che potevo fallire e che forse non avrei mai raggiunto i miei desideri, ma credimi immaginare me stessa facendo palming e visualizzarmi senza gli occhiali felice di vedere le cime delle montagne che prima erano solo ombre è stato per me un trampolino di lancio nel mondo con le sue cose belle e le sue cose brutte.
Di Roy Martina e della sua tecnica sullo switching emozionale mi ha aiutato il colpo di karaté: battendo una mano sull'altra come un colpo di karaté ripeto spesso questa affermazione "amo me stessa e mi accetto anche se riesco a vedere perfettamente senza nessuna fatica " poi inspiro ed espirando con un respiro ripeto "amo me stessa e mi accetto anche se non riesco a vedere perfettamente". In questo modo trovo nel mio subconscio un amico ed un grande alleato.
Un forte abbraccio,
Stefania

--
Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f

Sponsor:
Vai contro corrente! Inizia a mantenerti in forma da Natale: Oliviero Città dello Sport!
Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=1074&d=31-5

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1601 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** dom giu 01, 2003 12.59
Subject: Re: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

Per me va bene.

Barbara

At 11.26 30/05/03 +0200, you wrote:
>Visto che siamo già un certo numero ci conviene pensare a sceglire un luogo e
>un'ora. Io proporrei Pizzeria Pallotta a piazza ponte Milvio alle 21.
>Ovviamente se qualcuno ha problemi o il posto non è di suo gradimento si
>accettano controproposte.
>-
>
> Bruno Badiali
> mailto:bbadiali@...
> http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1602 **From:** mic_amato **Date:** lun giu 02, 2003 1.06
Subject: Seminario di Pierluigi Lattuada

Ciao a tutti!

Ho partecipato al seminario con Pierluigi Lattuada "Vista ed emozioni" e vorrei esprimere la mia gratitudine a Maurizio e Daniela che hanno organizzato l'incontro, a Pierluigi per la sua bravura nel lavorare con le persone, e a tutti coloro che hanno partecipato all'incontro.

Oltre a Maurizio, c'era qualcuno di Visus?

Purtroppo non ho potuto partecipare al convegno e agli

altri incontri, mi auguro di poterlo fare il prossimo anno!

Ciao.

Michele Amato
michele.amato@...
Firenze

Group: Visus **Message:** 1603 **From:** Cervantes, Mario **Date:** lun giu 02, 2003 5.43
Subject: RE: Re: che ne pensate?

Questo in linguaggio terapeutico si puó spiegare dicendo che la emozione aiutano a muovere l'occio meno meccanicamente. Ma la cosa principale é che parliamo di una amozione "positiva", che fanno gli occhi "volere" il vedere.

Mario Cervantes

-----Mensaje original-----
De: Fabrizio [mailto:leonidaf@...]
Enviado el: Viernes, 30 de Mayo de 2003 01:57 p.m.
Para: Visus@yahoogroups.com
Asunto: R: Re:[Visus] che ne pensate?

Anch'io ho notato che quando uso excel che il mio programma preferito perché mi permette di ingegnarmi per creare cose utili al mio lavoro e alla gestione dei miei dati personali alla fine vedo meglio di quando imbusto lettere per due ore senza "usare" gli occhi.
Probabilmente il "gasamento" del cervello si ripercuote a livello di una miglior visione.

Sono però convinto che andare a fare la visita a metà giornata quando sia il corpo che la mente sono ben svegli permettono di avere una vista migliore.
Aver fatto visite d'inverno nel tardo pomeriggio chissà quani 0,50 in più mi sono costati nel corso dell'adolescenza!

Ciao. Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: Salvatore Silvio Caggia [mailto:s.caggia@...]
Inviato: venerdì 30 maggio 2003 11.13
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: Re:[Visus] che ne pensate?

Io dopo una giornata di lavoro in ufficio, SE sono SODDISFATTO di quello che
ho fatto, vedo molto meglio che al mattino!

Per misurare l'acutezza senza l'influenza della luminosità chiudi completamente le tapparelle ed illumina la tabella di snellen sempre con la

stessa lampada nella stessa posizione, oppure usa direttamente una
tabella
di snellen che emetta una luce propria sempre della stessa intensità
come
quelle degli oculisti (puoi usare VisusBooster per simulare sul tuo
computer
tale attrezzo senza spendere una lira!)
Ciao
Silvio

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1604 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar giu 03, 2003 9.16
Subject: RE: Re: che ne pensate?

> Questo in linguaggio terapeutico si puó spiegare dicendo che la emozione
> aiutano a muovere l'occio meno meccanicamente. Ma la cosa principale é che
> parliamo di una amozione "positiva", che fanno gli occhi "volere" il vedere.
>
> Mario Cervantes
>
A proposito di emozioni positive e negative...
Ultimamente ho notato una cosa curiosa, quando sono alla guida se capita
qualcosa che mi provoca un colpo di paura, ad esempio un autobus che minaccia di
incrociarmi la strada mentre sto viaggiando velocemente, la cosa mi provoca
quasi sempre un clear flash.
Fino a questo momento avevo notato che la paura soprattutto se collegata ad
ansia per il futuro mi procurava peggioramenti visivi ma non mi ero reso conto
che c'era una paura positiva, quella che richiede una risposta pronta che mi può
anche far migliorare.

Ciao,

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1605 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar giu 03, 2003 9.44
Subject: Re:R: volere vedere

> Ciao Stefania, grazie della risposta.Il nostro gruppo ha bisogno di gente
> come te che racconti le proprie esperienze. Per quanto riguarda le mie ti
> posso dire che sono state negative nell'approccio della rieducazione visiva.
> In pratica invece di migliorare ho peggiorato il mio visus, provocando in me
> una profonda depressione.Comunque sono sempre uno dei "vostri" e convinto
> assertore del training visivo, e spero un giorno, magari con i tuoi consigli
> e di tutti quelli che ce l'hanno fatta di poter buttare queste odiose
> lenti!!
> A presto GIORGIO.

Sono ormai diversi anni che sto facendo il percorso del miglioramento visivo ed ho capito che ci sono momenti entusiasmanti con miglioramenti significativi e momenti deprimenti dove non ci sono miglioramenti e alle volte c'è anche qualche piccolo peggioramento.
L'importante se si vuole raggiungere l'obbiettivo è guardarsi dentro quando ci capitano questi secondi momenti, cercare di capire che emozioni stiamo provando e come le possiamo cambiare.
In questo modo le avversità possono diventare occasioni.
Ciao,

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1606 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mar giu 03, 2003 11.16
Subject: Re: Seminario di Pierluigi Lattuada

Caro Michele, forse nelle presentazioni che facciamo durante i seminari cui partecipiamo dovremmo prendere l'abitudine di dire subito "sono iscritto a Visus"! :-)
Io c'ero e c'era anche Caterina Polini, e pensavo che c'eravamo solo noi di Visus!
Il seminario di Pierluigi Lattuada mi è piaciuto molto ed anche la conferenza ed i seminari di lunedì con Giuseppe Urselli e Tonino Casula.
Come ho detto in conferenza quest'anno l'accento maggiore sulle emozioni è stato proprio quanto desideravo approfondire ed i tre giorni mi hanno soddisfatto appieno in questo senso.
Adesso avrò un bel da fare a leggere tutti gli atti del convegno che insieme a quelli dell'anno scorso formano secondo me una vera "enciclopedia" sul tema della visione di inestimabile valore ma di basso prezzo! E' chiaro il mio invito a procuraveli in qualche modo o farveli almeno prestare da qualche amico per leggerli...

Ci metterò un po', l'anno scorso ci misi i weekend di alcuni mesi a leggere tutto, quindi i miei eventuali commenti arriveranno gradualmente e diluiti nel tempo...
un abbraccio ed un arrivederci
Silvio (Salvatore Caggia)

-----Messaggio Originale-----
Da: <michele.amato@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: lunedì 2 giugno 2003 13.06
Oggetto: [Visus] Seminario di Pierluigi Lattuada

Ciao a tutti!

Ho partecipato al seminario con Pierluigi Lattuada "Vista ed emozioni" e vorrei esprimere la mia gratitudine a Maurizio e Daniela che hanno organizzato l'incontro, a Pierluigi per la sua bravura nel lavorare con le persone, e a tutti coloro che hanno partecipato all'incontro.

Oltre a Maurizio, c'era qualcuno di Visus?

Purtroppo non ho potuto partecipare al convegno e agli altri incontri, mi auguro di poterlo fare il prossimo anno!

Ciao.

Michele Amato
michele.amato@...
Firenze

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1607 **From:** nuovagenda **Date:** mar giu 03, 2003 12.52
Subject: Re: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

Avrei preferito un pò più verso il centro, ma cercherò di esserci ugualmente.
Salutoni

Paola

> > >> martedì 10 giugno va bene anche per me,

> > >> allora a presto, ciao, daniele.
> >
> > Va bene anche per me. Ciao!
> >
> > Barbara
> >
>
> Visto che siamo già un certo numero ci conviene pensare a sceglire un luogo e
> un'ora. Io proporrei Pizzeria Pallotta a piazza ponte Milvio alle 21.
> Ovviamente se qualcuno ha problemi o il posto non è di suo gradimento si
> accettano controproposte.
> -
> Silvio ti prego rispondi in mail-list non costringermi a collegare da casa.
> -
> Skyrunner, te ci sei il 10?
> -
> Ciao a tutti,
>
> Bruno Badiali
> mailto:bbadiali@...
> http://bunix.cjb.net
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1608 **From:** nuovagenda **Date:** mar giu 03, 2003 1.00
Subject: Re: che ne pensate?

Veramente, anch'io vedo peggio dopo il week-end durante il quale dovrei in teoria rilassarmi- forse perchè non leggo quasi niente, mentre in settimana sì, soprattutto in ufficio: leggo diverse pagine al giorno in caratteri piuttosto piccoli (non piccolissimi, ma che la gente di solito mi dice, come fai a leggere così?) ad una distanza di circa 60 cm dagli occhi. Credo che sia questo, almeno, il motivo.

Paola

> Oggi una mia collega mi ha detto che sabato è andata dall'oculista il
> quale gli ha detto che aveva peggiorato la vista ma tale misurazione era
> stata fatta con occhio rilassato (era il sabato mattina qualche ora dopo
> il risveglio) per cui avrebbe dovuto tornare stasera dopo il lavoro per
> rifare la misurazione.
>
> Io dico: ma come può essere realistica una misurazione fatta dopo 8 ore
> di lavoro a scrivere al computer e a sbrigare pratiche in ufficio?

>
> Se qualcuno ha una risposta lo invito a replicare.
>
> Grazie. Fabrizio
>
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1609 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar giu 03, 2003 9.51
Subject: Re: Seminario di Pierluigi Lattuada

Il giorno 2-06-2003 19:06, mic_amato <michele.amato@...>,
michele.amato@... ha scritto:

> Ciao a tutti!
>
> Ho partecipato al seminario con Pierluigi Lattuada "Vista
> ed emozioni" e vorrei esprimere la mia gratitudine a Maurizio
> e Daniela che hanno organizzato l'incontro, a Pierluigi per
> la sua bravura nel lavorare con le persone, e a tutti coloro
> che hanno partecipato all'incontro.
>
> Oltre a Maurizio, c'era qualcuno di Visus?
>
> Purtroppo non ho potuto partecipare al convegno e agli
> altri incontri, mi auguro di poterlo fare il prossimo anno!
>
> Ciao.
>
> Michele Amato
> michele.amato@...
> Firenze

Questo è niente! Avessi visto il convegno!
C'erano anche Caterina Pollini e Sivio Caggia.

Vedremo di raccontare un po' qualcosa in lista, perchè è stato proprio una
bella esperienza.
A presto
--

Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1610 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar giu 03, 2003 9.51
Subject: Re: che ne pensate?

Il giorno 3-06-2003 15:16, Bruno Badiali, bbadiali@... ha scritto:

>> Questo in linguaggio terapeutico si puó spiegare dicendo che la emozione
>
>> aiutano a muovere l'occio meno meccanicamente. Ma la cosa principale é che
>
>> parliamo di una amozione "positiva", che fanno gli occhi "volere" il vedere.
>
>>
>
>> Mario Cervantes
>
>>
>
> A proposito di emozioni positive e negative...
>
> Ultimamente ho notato una cosa curiosa, quando sono alla guida se capita
>
> qualcosa che mi provoca un colpo di paura, ad esempio un autobus che minaccia
> di
>
> incrociarmi la strada mentre sto viaggiando velocemente, la cosa mi provoca
>
> quasi sempre un clear flash.
>
> Fino a questo momento avevo notato che la paura soprattutto se collegata ad
>
> ansia per il futuro mi procurava peggioramenti visivi ma non mi ero reso conto
>
> che c'era una paura positiva, quella che richiede una risposta pronta che mi
> può
>
> anche far migliorare.
>
> Ciao,
>
> ---
>
> Bruno Badiali
>
>
>
> mailto:bbadiali@...
>
>
>

> http://bunix.cjb.net
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
Questo è tutto il tema del "freeze" invece che "fight or flee"

A causa del condizionamento subito l'attivazione simpatica prodotta da una minaccia produce un meccanismo di paralisi, invece di una risposta pronta e attiva.

Tu stai uscendo dal condizionamento: niente male!

Tra l'altro, questo eccanismo (risposta simpatica e rebound parasimpatico etc etc) è ben spiegato nell'intervento di rosemary Gordon presentato al convegno.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1611 **From:** M.Teodori **Date:** mar giu 03, 2003 6.06
Subject: Blog x gli appuntamenti di Visus (era: Vederci a Roma il 10 giugno)

Sono d'accordo con Silvio, sarebbe meglio non intasare la lista con i dettagli organizzativi. Ma non tutti hanno accesso, oltretutto, al'area database di Visus.
Io conto di esserci, ma purtroppo ancora non sono sicuro al 100%.
Proporrei di usare un blog, accessibile a tutti, per metterci d'accordo senza usare la lista.

Basta andare su:

http://visus.blog.excite.it/

Senza password o procedure di accesso. E non c'è nemmeno bisogno di scriverci "www" davanti!!! (Tutta fatica risparmiata, anche per i più stanchi!)
E' come scrivere su una lavagna.
Fatemi sapere come va.

Giro qui la pagina del blog.

vvvv

Quindi basta scrivere nella finestrella del browser internet:
visus.blog.excite.it
NOTA: SENZA "WWW" INIZIALE!

Entrando nel blog trovate IN BASSO A DESTRA la lista degli argomenti, sotto ULTIMI POST, per esempio:
Ultimi Post
• Visus incontro a Roma del 10 giugno 2003

Cliccate su quello di interesse ed appariranno tutti gli interventi successivi.

Per scrivere a vostra volta, cliccate con il mouse su "COMMENTA", qui in fondo, e scrivete quello che avete da dire.

Non è necessario, ma è consigliabile, inserire l'indirizzo email.

Come scrivere alla lavagna, no?

vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

03.06.2003
Ad oggi sono iscritte per Roma 7 persone.
Aggiungersi di seguito tramite "Commenta".

* Silvio Caggia s.caggia@...
La mia presenza a Roma non è attualmente pianificabile come prima ma avvisatemi, potrei esserci! Lavoro in zona piazza Irnerio o a Fiumicino, un posto vicino o raggiungibile con i mezzi..
* Bruno Badiali bbadiali@...
* Maria Briganti maria.briganti@...
non di mercoledì, giovedì, venerdì
* Barbara Pizzichelli
* Mauro Teodori (non sicuro al 100%)
* Maurizio Cagnoli
* Paola de Santiago
scritto da alle ore 17:02

trackback (0) commenta leggi commenti (1)

Commenti

03.06.2003

Bruno scriveva: Io proporrei Pizzeria Pallotta a piazza ponte Milvio alle 21. Ovviamente se qualcuno ha problemi o il posto non è di suo gradimento si accettano controproposte. Bruno Badiali
Io proporrei di incontrarci alle 21 sotto la statua di S.Francesco a

S.Giovanni (c'è anche la fermata metro) e poi da li ci si sposta.
Proporrei anche il posto dove siamo andati l'anno scorso (Pizzeria il Moro, a S.Lorenzo) che ha il terrazzo all'aperto.
scritto da Mauro alle ore 17:24

Group: Visus **Message:** 1612 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar giu 03, 2003 6.15
Subject: Re: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

> Avrei preferito un pò più verso il centro, ma cercherò di esserci ugualmente.
> Salutoni
>
> Paola
>

> > Visto che siamo già un certo numero ci conviene pensare a sceglire un luogo e
> > un'ora. Io proporrei Pizzeria Pallotta a piazza ponte Milvio alle 21.
> > Ovviamente se qualcuno ha problemi o il posto non è di suo gradimento si
> > accettano controproposte.
> > -

Come posizione mi sembrava un buon compromesso, comunque se il posto ti crea problemi e hai in mente qualche altro posto proponi.
Io non ho nulla in contrario ai posti in centro purché non siano eccessivamente affollati, affumicati e chiassosi.
Visto che nessuno finora si è espresso contro posizioni centrali si fa ancora in tempo a trovare un altro posto.
Ciao,

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1613 **From:** M.Teodori **Date:** mar giu 03, 2003 6.39
Subject: Re: che ne pensate?

> -----Messaggio originale-----
> Da: Fabrizio [mailto:leonidaf@...]
> Inviato: giovedì 29 maggio 2003 20.59
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] che ne pensate?
>
>
> Oggi una mia collega mi ha detto che sabato è andata dall'oculista il
> quale gli ha detto che aveva peggiorato la vista ma tale misurazione era
> stata fatta con occhio rilassato (era il sabato mattina qualche ora dopo
> il risveglio) per cui avrebbe dovuto tornare stasera dopo il lavoro per
> rifare la misurazione.
>
> Io dico: ma come può essere realistica una misurazione fatta dopo 8

ore
> di lavoro a scrivere al computer e a sbrigare pratiche in ufficio?

Ci sarebbe molto da dire sul discorso precisione delle prescrizioni.
Provi un poco ad andare senza la prescrizione precedente! Vedrai le storie che le fanno!
Si rischia di fare una prescrizione molto diversa. E poi sorge il dubbio: Come mai? Chi ha ragione?

Ma il problema non è la scarsa perizia di chi effettua la misurazione. Su questo, qui, nulla da dire.
Il problema è che l'occhio non è miope perchè è deformato in modo permanente. E' miope perche è comandato in un certo modo dal sistema visivo. Quindi lo stato refrattivo ("le diottrie") è variabile nell'arco della giornata, a seconda del momento, dello stato d'animo, della stanchezza, etc.

Dr. W.H.Bates docet!!!

Misurare la vista dopo una giornata di lavoro al monitor significa fare una prescrizione più alta. Se poi la tua collega usa la prescrizione piena per lavorare al compure (magari applicata anche alle lenti a contatto, leggi qui di seguito) arriverà li con un occhio contratto da morire, stanne sicuro!

Senza contare che quando ti danno le lenti a contatto la maggior parte delle volte non ti correggono il valore (da apposita tabellina) della correzione, visto che la lente a contatto deve avere un valore più basso di un paio di occhiali (qui invece conta la precisione del servizio dato, eccome!!!)

Tornando alla tua domanda, leggi un po questa, se avessi ancora dubbi. E' di un oprometrista americano, Dr. K. Rasmussen, degli anni 50, tratta dal libro "Myopia control":

... il mio collega ed io ci accordammo per eseguire un esame indipendente l'uno dall'altro senza rivelare i dati ottenuti al momento.
Inviammo la ragazza a nostre spese da undici oculisti diversi. Ognno di essi rilasciò una prescrizione separata ed ignota gli altri.
Risultarono undici diverse prescrizioni i cui valori andavano da -2.50 a -4.00 e alcune avevano anche una correzione astigmatica. In pochi casi la prescizione fu uguale per i due occhi.

Questo è quanto.
Ma penso che tu le abbia parlato "dell'alternativa". E tu ho capito che sei anche preparato per poter spiegare chiaramente.
Se non ha recepito non puoi fare niente per lei. Rassegnati.
Dedica tempo a chi può (e vuole) essere aiutato.

Ciao!

Mauro.

Group: Visus **Message:** 1614 **From:** M.Teodori **Date:** mar giu 03, 2003 6.45
Subject: Programma per PC?

> -----Messaggio originale-----
> Da: gior.mmm [mailto:gior.mmm@...]
> Inviato: sabato 31 maggio 2003 18.31
> A: Visus Moderatore
> Oggetto: Re: Benvenuto in Visus
>
>
> Gentile moderatore,
> ti ringrazio per il saluto di benvenuto su Visus.
> Mi avevano detto che poteo scaricare da
> Visus un programma per il Pc che aiuta ad usare meglio il pc,ti ricorda
> quando fare gli esercizi con gli occhi.
> Se esiste una cosa del genere come fare per scaricarla?
> Grazie e saluti Mimmo Giorlando.

Giro in lista la tua domanda. Forse qualcuno può aiutarti.
Ho sentito parlare del file ma non lo ho trovato nell'area di Visus.

Ma quando leggi un libro come fai? Non è meglio se prendi l'abitudine TU staccarti dal lavoro ravvicinato ogni tanto?
NON si fanno esercizio. Ma tecniche. Nel caso di lavoro da vicino va distolto lo sguardo, guardando lontano, ogni tanto.

Mauro.

Group: Visus **Message:** 1615 **From:** M.Teodori **Date:** mar giu 03, 2003 7.06
Subject: Re: differenza

> -----Messaggio originale-----
> Da: Roberto Amenta [mailto:amenta.roby@...]
> Inviato: lunedì 12 maggio 2003 21.26
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] differenza
>
>
> C'è differenza tra visus-group e visus-files: Basta essere
> iscritto ad uno o si ci deve iscrivere a tutte due.
> Un sautocchio Roberto.

Visus è LA mail list.

Visus-Files serve SOLO alla distribuzione di files legati a Visus.
Non ha emissione di messaggi.
Anche questi è completamente gratuito.

Nella fattispece fino ad oggi è stata usata per rendere disponibile il mio documento "Il core concept" che ho visto hanno preso relativamente pochi (1/4 degli iscritti a Visus).
Per ora, da pochi giorni, l'invio del "core concept" (e l'iscrizione

a Visus-Files) sono sospesi.
Il documento è ora in fase di aggiornamento ed ampliamento. Quindi al momento iscriversi non sortisce alcun effetto.

Per la iscrizione basta mandare un messaggio vuoto a Visus-Files-subscribe@yahoogroups.com

Vedrò prossimamente come gestire la cosa. Pensavo di creare li una sintesi ancora più ridotta (anche se quella su Visus-files era già abbreviata) da mandare in distrubuzione automatica ai neo iscritti a Visus. Lo reputo un documento essenziale per la comprensione del metodo Bates ed un mezzo capace di farlo eseguire COME VA effettivamente eseguito, spiegando i perchè ed i come dele varie tecniche.

Mauro.
skyrunner@...

P.S.
Ci potrebbe essere anche l'estratto da un video, in arrivo, prossimamente, ma non prometto niente per ora.

Group: Visus **Message:** 1616 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar giu 03, 2003 1.52
Subject: convegno di Firenze

Mentre aspettiamo che nicoletta si iscriva a Visus, rimando il suo messaggio riguardo al convegno

> caro maurizio, voglio ringraziarti per l'interessantissimo convegno di
> domenica, ho imparato molte cose nuove, ma soprattutto ho conosciuto delle
> persone che amano davvero il loro lavoro e in un momento in cui vivevo la
> "sterilità" del mio lavoro di ortottista, ho sentito che non è così, e oggi
> mi sento più carica emozionalmente e anche razionalmente ad affrontare il
> mio lavoro. ho potuto conoscere l'altra parte, quella che ti mette in
> contatto con il paziente e ti permette di cominciare un lavoro che può solo
> dare un esito positivo.
> grazie ancora.
> tanti saluti a te e a daniela.
> nicoletta

Siccome è stata un'esperienza molto ricca, vorrei cercare di fare filtrare il più possibile anche in lista delle cose uscite.

A proposito: ne parleremo nell'incontro di Roma e poi (molto poi) pubblichereme cose sul n. 38 di buena Vista newsletter.

E in ultimo sarà possibile acquistare gli atti (a 34 euro) appena li potremo fotocopiare nuovamente (sono andati a ruba anche tra quelli che partecipavano solo ai seminari)

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -

cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1617 **From:** caterina.polini **Date:** mer giu 04, 2003 10.39
Subject: convegno di Firenze

Mi aggrego ai complimenti per Maurizio e Daniela: il convegno è stato entusiasmante!
Purtroppo ho partecipato solo domenica e lunedì mattino, quindi mi sono persa i seminari di Lattuada e Casula, anche se ho avuto modo di conoscerli!
Con Casula sopratutto ho parlato molto e ho potuto constatare che è una splendida persona piena di entusiasmo e di inventiva, una persona così non invecchierà mai!

Io non ho partecipato al convegno dell'anno scorso, non posso fare quindi paragoni, posso dire che in questi 2 giorni mi sono arricchita culturalmente, emotivamente e soprattutto ho incontrato persone provenienti da ogni regione con varie specializzazioni ma con interessi comuni e tutti sintonizzati sulla medesima frequenza!

Insomma chi c'è stato capirà cosa intendo dire, agli altri consiglio di non mancare al prossimo convegno!

Sono felice del fatto che si stia cercando di unirsi in associazione, in questo modo forse si riuscirà ad emergere a farci sentire, in modo che tutti sappiano che si può guerire anche dai problemi di vista, che l'unica soluzione non sono le lenti, (che anzi accecano anche la mente!)

Scusate ma la cosa che mi fa più rabbia è che la maggior parte delle persone diano per scontato che ad una vista non perfatta debba perforza automaticamente seguire l'aggiunta diulteriori filtri per schermare i propri occhi, ma più in generale che ad ogni problema fisico ci si debba rivolgere a qualcuno altro (nella fattispecie i medici) per risolvere i propri problemi!
Penso che gli occidentali, soprattutto, debbano conoscere meglio sè stessi, entrare nel proprio centro (parole rubate ad Urselli e altri relatori del convegno) e trovare i perchè dei propri disturbi, questo penso sia il presupposto per qualsiasi tipo di guarigione!!

Scusate lo sfogo!

Caterina

Group: Visus **Message:** 1618 **From:** haiti@... **Date:** mer giu 04, 2003 11.33
Subject: Re: Caro vecchio Bates.....

Ti posso assicurare, per quanto mi riguarda, Bates funziona davvero. La mia prima volta ero seduta sul mio letto dopo una giornata di lavoro al computer non avevo gli occhi particolarmente riposati, era primavera perchè ho spalancato la finestra per far entrare più luce possibile, ho tolto gli occhiali e con i gomiti appoggiati alle ginocchia ho cominciato a fare palming, a mezzo metro tenevo una pagina di quotidiano in verticale su un leggio ogni minuto riaprivo gli occhi e dirigevo lo sguardo sulle lettere dei titoli e cercavo di immaginarli sempre più neri, poi li spostavo sulle lettere più piccole in alto e in basso.
Quello che mi ha stupito è stato il forte indolenzimento, non solo all'interno degli occhi, ma dietro sul mio collo, era come se una fortissima cervicale mi martellasse sulla nuca. ho capito che non sarei riuscita a combinare niente se prima non mi rilassavo, insomma nel giro di pochi minuti solo facendo palming ho acquisito la consapevolezza di mille tensioni, dentro gli occhi, intorno agli occhi, dietro il collo per tutta la schiena.
Allora ho portato una variante durante il mio esercizio di palming-visualizzazione: con i palmi sugli occhi ho immaginato me

stessa, rilassata non più tensioni sorridente con amici senza gli occhiali vedere benissimo e senza nessuno stress per aver recuperato la vista. Vedevo i colori più nitidi e queste sensazioni positive aumentavano molto la fiducia nei miei occhi. Poi toglievo le mani dagli occhi tenevo ferma la testa aprivo gli occhi: guardavo in basso a sinistra in seguito in basso a destra poi in basso al centro poi, lentamente, dal basso in centro verso l'alto in centro fino al soffitto, arrivata al punto massimo un grande cerchio verso sinistra ed in seguito verso destra poi di nuovo sguardo diritto e muovevo gli occhi orizzontalmente per almeno dieci volte il più velocemente possibile da destra a sinistra e viceversa. Chiudevo gli occhi e di nuovo palming. Di nuovo visualizzazione ma controllando la respirazione: inspiravo velocemente, stop altra aria nei polmoni inspirando, tre secondi poi espiravo per metà stop tre secondi poi espirazione completa per svuotare i polmoni, tre secondi e poi respirazione normale, di nuovo palming respirazione per almeno 10 min di seguito ascoltando musica.
"guarire" da queste tensioni è stato per me il primo passo, anche solo cercare di rilassarmi ed eliminarle il più possibile.
Prima di fare palming, shifting, sunning, blinking, flashing o quant'altro facevo anche due esercizi a terra su un tappeto per rilassare il più possibile il retro del collo: la candela cercando di equilibrarmi sulla testa, poi seduta con le ginocchia al petto le mani sotto le cosce e mi rotolavo piano sulla schiena. poi seduta respiravo e iniziavo gli esercizi per gli occhi. Credimi sbattere le palpebre in modo rilassato mi dava delle sensazioni piacevolissime che sbatterle in modo forzato solo perchè dovevo farlo.
Da allora gli occhiali nuovi da sole firmatissimi costati un'alta percentuale del mio stipendio mensile, ebbene quegli occhiali sono rimasti chiusi in un cassetto, perchè rilassarsi, rilassarsi davvero, anche con una bella musica, delle belle immagini, aiuta moltissimo a guardare il cielo luminosissimo senza fastidi.
A presto e fatemi sapere,
un abbraccio
Stefania
> Ciao a tutti e ciao a Stefania...ho letto la tua mail, cavoli allora
> il Vecchio Bates funziona davvero se hai l'approccio mentale giusto!
> Io lo sto leggendo solo adesso ma devo dire che gli esercizi da fare
> con la scheda non mi sono molto chiari. Tu cosa fai esattamente e per
> quanto tempo ti alleni?...Per ora io, faccio solo palming, shifting e
> visual training facendo dondolare una pallina attaccata al soffitto e
> seguendola con gli occhi...lo so appare ridicola la cosa ma spero
> funzioni....Ciao a tutti!
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

--
Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f

Sponsor:
Stai cercando un navigatore satellitare Garmin in offerta? Dai un occhiata al nostro vasto assortimento.
Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=1442&d=4-6

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Subject: Re: volere vedere

Di Roy Martina e della sua tecnica sullo switching emozionale mi ha aiutato il colpo di karaté: battendo una mano sull'altra come un colpo di karaté ripeto spesso questa affermazione "amo me stessa e mi accetto anche se riesco a vedere perfettamente senza nessuna fatica " poi inspiro ed espirando con un respiro ripeto "amo me stessa e mi accetto anche se non riesco a vedere perfettamente". In questo modo trovo nel mio subconscio un amico ed un grande alleato.
Un forte abbraccio,
Stefania

Questo dello "switching emozionale" di Roy Martina non è altro che il PNEI Italiano o EFT (Graig è stato il primo a scoprire la "potenza" di alcuni meridiani sul nostro corpo. Sul sito www.emofree.com c'è un manuale gratuito dove si possono leggere queste tecniche....in Inglese purtroppo).

Se il problema visivo è da collegarsi ad un problema di tipo emotivo... tensione...concentrazione...blocchi...stress... allora funziona con incredibili risultati in brevissimo tempo... là dove altre tecniche hanno fallito...

La domanda quindi diventa: La tua vista dipende solo da un fattore emotivo?

bRiOz
NLP Master Prtatictioner
Silva Mind Certificated

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1620 **From:** haiti@... **Date:** gio giu 05, 2003 12.06
Subject: Re: volere vedere

Vorrei ringraziarti per il link che ci hai indicato e soprattutto per la tua opinione positiva verso Roy Martina: le sue tecniche di switching e di codice-Pin per "riprogrammare" il subconscio aiutano davvero a raggiungere degli obiettivi prefissati.
Tu mi chiedi se il mio recupero della vista sia legato puramente a un fattore emozionale e io ti chiedo a mia volta se secondo te quando ti dicono che esiste un Sig Rossi qualsiasi che non guida la macchina pensi che sia dovuto solo a motivi emozionali.
Sai anche tu che non è così, se costui non sa o non vuole guidare i motivi possono essere svariati, primo fra tutti che non ha nemmeno la patente. Però ci sono e conosco dei signori e signore Rossi che proprio non RIESCONO a guidare anche se hanno imparato a condurre una macchina e hanno la patente, quindi vorrebbero riuscirci. Forse mi ripeterò però ho imparato che il subconscio, il nostro subconscio, è un maestro per far provare poco dolore o meno dolore nel raggiu

n
gimento degli obiettivi che ci prefiggiamo, spesso fuorviandoci da questi e portandoci alla loro rinuncia.
Quindi, prima di intraprendere le tecniche del Dott.Bates ho capito che dentro di me c'era un interruttore da far scattare: ecco il fattore emozionale in cui io mi riconosco, dovevo eliminare l'ansia, di dover fare tutto giusto e accettare di vedere e riconoscere i miei errori passati, presenti e perchè no futuri con il subconscio sempre dalla mia parte.
Certo sappiamo bene che una vista imperfetta è dovuta a condizioni di vita e abitudini scorrette, a mille altri motivi ma anche agli ottici che con una destrezza impressionante riescono a convincerti che devi portare gli occhiali quando invece magari è solo per stanchezza che non si riesce subito a mettere a fuoco bene (un pomeriggio di novembre piovoso feci una visita dal medico per lavoro e quando mi provò la vista in quella brutta stanza tutta illuminata artificiale questo energumeno con molta nonchalan

c
e mi dice "signorina, lei non ci vede proprio un c...o). Ma chi se ne frega, si perchè ogni giorno cerco sempre di ottenere un progresso anche se minimo, continuando un'esperienza bellissima senza farmi fuorviare da niente e da nessuno.
Un abbraccio,
Stefania
> Di Roy Martina e della sua tecnica sullo switching emozionale mi ha aiutato il colpo di karaté: battendo una mano sull'altra come un colpo di karaté ripeto spesso questa affermazione "amo me stessa e mi accetto anche se riesco a vedere perfettamente senza nessuna fatica " poi inspiro ed espirando con un respiro ripeto "amo me stessa e mi accetto anche se

non riesco a vedere perfettamente". In questo modo trovo nel mio subconscio un amico ed un grande alleato.
> Un forte abbraccio,
> Stefania
>
> Questo dello "switching emozionale" di Roy Martina non è altro che il PNEI Italiano o EFT (Graig è stato il primo a scoprire la "potenza" di alcuni meridiani sul nostro corpo. Sul sito

www.emofree.com c'è un manuale gratuito dove si possono leggere queste tecniche....in Inglese purtroppo).
>
> Se il problema visivo è da collegarsi ad un problema di tipo emotivo... tensione...concentrazione...blocchi...stress... allora funziona con incredibili risultati in brevissimo tempo... là dove altre tecniche hanno fallito...
>
> La domanda quindi diventa: La tua vista dipende solo da un fattore emotivo?
>
> bRiOz
> NLP Master Prtatictioner
> Silva Mind Certificated
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.

c
om/info/utos.html
>
>
>

--
Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f

Sponsor:
Enciclopedia tascabile: 50 libri di cultura generale a 16,01 Euro!
Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=818&d=5-6

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1621 **From:** Fabrizio **Date:** ven giu 06, 2003 8.04
Subject: quesito

Ciao a tutti.

Vorrei sottoporre questa mia affermazione al vostro giudizio per capire
se è reale o no.

Prendendo spunto dalla tabella di Snellen ho provato a calcolare a quanti punti del carattere “courier new” corrisponda la grande C che si dovrebbe vedere da 60 metri.

Dovrebbe essere circa 500 punti.

Allora io dico: se uno vede bene a tuute le distanze dovrebbe vedere una C da 50 punti a 6 metri e una c da 5 punti a 60 cm e il carattere 2 a 24 cm.

E’ giusto interpretare così ?

Se così è, uno che ha 20 decimi dovrebbe vedere a 60 cm il carattere 2,5.

A presto. Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1622 **From:** daniele **Date:** sab giu 07, 2003 3.24
Subject: Re: Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

allora per martedì sera?
ponte milvio? s.lorenzo?
datemi l'app.to finale, sarò dei vostri,
ciao, daniele

Group: Visus **Message:** 1623 **From:** nsportaro **Date:** dom giu 08, 2003 8.19
Subject: Patente di guida

Salve a tutti,
Giorno 05/06/03 ho rinnovato la patente di guida e ho fatto la visita medica di routine. Il medico mi ha trovato "un lievissimo problemino di vista" ma poi in pratica mi ha concesso di guidare senza lenti. Euforico, gli ho detto: ma guardi che io ho già l'obbligo di guidare con le lenti...
Al che lui ha risposto: "Embè? Il suo problema non è tale da giustificare le lenti, per me lei può guidare anche senza, vada tranquillo". Logicamente, non ho spiegato che venivo da un -3 di miopia più astigmatismo irregolare e che secondo i medici di qualche anno fa era "ormai irreversibile". In conclusione, mi ha stilato il certificato medico senza obbligo di lenti. Adesso penso che la dicitura "guida con lenti" dovrebbe essere cancellata, visto che non ne ho più l'obbligo. Confesso che ho aspettato un giorno simile per tanto tempo, ormai non portavo più occhiali da almeno 3 anni, ma solo

negli ultimi tempi i miglioramenti sono stati costanti e rapidi. So che a molti non va che io dica cose del genere, ma devo dire che mi ha aiutato molto la lettura del libro originale di Bates edito nel 1920, "Vista perfetta senza occhiali" ripubblicato nel 2002 da G.Gatti. E so anche che l'obiezione principale è che quel libro è costoso e si trova l'edizione "free" in inglese sul web ma io non so molto d'inglese, già è un problema capire in italiano cosa dice Bates, col suo linguaggio un pò strano e magari ripetitivo. La mia continua pratica di guardare il sole mi ha aiutato a vedere la carta di Snellen della scuola guida che era messa in un angolo buio, molto più buio di una stanza normale. Tra parentesi, vorrei capire con quali criteri questi esaminatori fanno il loro lavoro. Potevano anche spegnere la luce, sarebbe stato lo stesso per me. C'è molto lavoro da fare in questa società paranoica.

E capisco che non si può praticare il metodo Bates se non andando alle origini, cioè a Bates stesso. I pochi che hanno ottenuto risultati apprezzabili hanno capito fino in fondo il suo lavoro e lo hanno messo in pratica. E sono pochissime persone. Io non so se sono tra questi, so i risultati perchè li vedo giorno per giorno, ma altri non hanno avuto niente di concreto; sarà forse che si sbagliano nell'applicare il metodo? Forse.

A chi interessa, il libro di G.Gatti lo si può trovare nel sito www.vistaperfetta.it; per la Sicilia potete anche scrivere a me, nickwar@libero,it. Se volete l'edizione "free" in inglese, cercatela con google nel web, la troverete di sicuro.

Dopo questo doveroso riconoscimento, a scanso di equivoci, vi dico che sono pronto a farvi vedere anche il certificato in questione; non è una bufala, sia chiaro. Ho letto le polemiche trascorse e quindi posso assicurare che non è così. Comunque, sono pronto a rispondere a tutte le domande che vorrete farmi.

Un saluto a tutti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1624 **From:** nsportaro **Date:** dom giu 08, 2003 8.29
Subject: Il Falco

A chi le vorrà, sarò lieto di dare indicazioni in privato su come abbonarsi alla nuova rivista "Il falco", di cui sono collaboratore. Il falco è una rivista che tratta i temi della visione secondo il metodo Bates originale. Chi vuole scriva a nickwar@libero,it o si colleghi al sito www.vistaperfetta.it

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1625 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 09, 2003 12.09
Subject: Vederci a Roma il 10 giugno. Dettagli appuntamento.

Invito chi interessato all'incontro a consultare e rispondere sul blog di Visus:

<http://visus.blog.excite.it/> http://visus.blog.excite.it/ (senza

"www" iniziale)

N.B. Devo sapere quanti siamo esattamente per la prenotazione!!!

Appuntamento il 10 giugno a S.Giovanni (Piazza S.Giovanni,Via Appia)
sotto la statua di S. Francesco, ore 20.30 (stando con le spalle agli
archi e guardando verso il centro di Roma la statua e alla vostra
destra, quella con le braccia aperte al cielo)
Io portero' pantaloni e gile' rossi (credo), cosi mi vedrete da
lontano... (spero) Il posto e' ben collegato (anche metropolitana)

Se volete potete inviare un mesaggio a skyrunner@... o lasciare un
numero di cellulare per ogni evenienza.

-----Messaggio originale-----
Da: daniele [mailto:danielelallini@...]
Inviato: sabato 7 giugno 2003 15.24
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re:[Visus] Ogg: vederci a Roma il 10 giugno

allora per martedì sera?
ponte milvio? s.lorenzo?
datemi l'app.to finale, sarò dei vostri,
ciao, daniele

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1626 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio giu 12, 2003 2.40
Subject: clear flashes

Mauro si è iscrito a visus, ma mi ha chiesto di passare io il messaggio, che
mi sembra molto interessante

Mauro Barindelli, mb@... ha
scritto:

Mi ero dimenticato di Visus!
Mi sono successe 2 cose incredibili da quando ti ho scritto
auspicando il miracolo a breve:
1 ho dei clear flashes e domenica scorsa ho letto distintamente la
targa di una macchina (targa davanti quindi piu' piccola) da almeno 20 metri
di distanza. Poi ho avuto altri episodi analoghi, ma quello è
particolarmente documentabile, oltretutto era presente anche un mio amico
con gli occhiali.
2 l'altra notte ho dormito con una mia amica e al mattino lei mi ha
detto che dormivo con gli occhi semi-aperti. Io non ricordo nulla quindi
stavo dormendo, ma lei dice che era quasi spaventoso da guardare.
Riguardo ai lampi di visione, in realtà non è nitida (anzi meno nitida
di come vedo normalmente!) però ci vedo. E' come se le lettere o
quant'altro emergesse dalla nebbia. Inoltre ci metto anche 20 o 30 secondi a

mettere a fuoco. E' come se l'occhio si assestasse sulla distanza giusta prima.

PS (maurizio Cagnoli) l'incontro di ieri a Roma è stato molto carino.
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1627 **From:** nuovagenda **Date:** gio giu 12, 2003 11.05
Subject: Re: volere vedere e pizza a Roma

> Stefania ha scritto:

> [...] Ho anche capito che se prima non vedevo era perchè spesso non volevo vedere: anche imparare ad accetare i miei errori nello studio e nel lavoro mi ha aiutato a schiarirmi la visuale.
> [...]

e

>[...] ho acqisito la consapevolezza di mille tensioni, dentro gli occhi, intorno agli occhi, dietro il collo per tutta la schiena.
>[...]

Ciao a tutti,
L'incontro romano di Visus è stato molto carino e interessante, provate anche voi delle altre città ad organizzarvi. Ringrazio quelli che c'erano quella sera e per quelli che mancavano... peccato, sarà per la prossima.

Durante l'incontro avevo detto che il metodo Bates è importantissimo ANCHE per gli effetti collaterali. Non era una battuta, e volevo spiegarmi meglio...
Direi che oltre al non trascurabile fatto che migliora la vista veramente, il metodo Bates aiuta moltissimo ad avere una maggior consapevolezza. Fare attenzione agli occhi, alle sensazioni fisiche e mentali che ci danno (indispensabile per capire se una tecnica/esercizio sta funzionando oppure no) porta anche ad avere quest'attenzione verso tutto il corpo. Ma non solo. Io ho riscontrato anche una consapevolezza verso il mondo, un tipo di percezione delle cose aldilà del corpo, più acuta. Questo è probabilmente dovuto al fatto che, per riuscire ad eseguire delle tecniche tipo palming o anche oscillazione lunga (long swing), è indispensabile "svuotare la mente" ovvero concentrarsi senza concentrarsi (molto zen, questa cosa, come del resto è tutto il metodo Bates) per liberarsi dai pensieri che distraggono. Questi pensieri evitano di eseguire l'esercizio correttamente. Non dimentichiamo che la miopia è anche mancanza di attenzione verso il mondo esterno e particolarmente verso ciò che la vista ci propone. Eliminare o accantonare i discorsi che ci facciamo dentro la testa è fondamentale per riuscire a fare questi esercizi. Una volta liberi dai pensieri, poi, riusciamo a percepire meglio ciò che ci circonda anche nella vita quotidiana.
Ergo: Bates=migliore vista + migliore consapevolezza (corpo/mondo circostante)=miglior vita.
Provare per credere...!

Salutoni
Paola - ex ideamatic

Group: Visus **Message:** 1628 **From:** lea61it **Date:** ven giu 13, 2003 2.20
Subject: informazioni

Tempo fa ho scaricato un programma composto da macro di excell che raffigurava delle tabelle Snellen. Purtroppo ho cambiato computer e

non riesco + a leggerlo. Qualcuno può aiutarmi a rintracciarlo su
visus? Era stato scaricato da un messaggio di Visus.
Grazie

Group: Visus **Message:** 1629 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven giu 13, 2003 3.09
Subject: Re: informazioni

Ti risponde direttamente l'autore :-)
http://www.geocities.com/s_caggia/Vista/VisusBooster.zip
http://www.geocities.com/s_caggia/Vista/visusbooster.htm
grazie dell'interessamento, fammi magari sapere in privato cosa ne pensi.
Ciao
Silvio
-----Messaggio Originale-----
Da: "lea61it" <francyzab@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: venerdì 13 giugno 2003 14.20
Oggetto: [Visus] informazioni

Tempo fa ho scaricato un programma composto da macro di excell che
raffigurava delle tabelle Snellen. Purtroppo ho cambiato computer e
non riesco + a leggerlo. Qualcuno può aiutarmi a rintracciarlo su
visus? Era stato scaricato da un messaggio di Visus.
Grazie

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1630 **From:** Francesca Zabatta **Date:** ven giu 13, 2003 4.32
Subject: Re: informazioni

Grazie 1.000, non riuscivo + a trovarlo. L'errore era nell'aprirlo, il mio computer aveva un grado di protezione elevata e non autorizzava l'apertura. Ora è tutto ok.
Invece non riesco + a collegarmi con il sito degli stereogrammi, era interessante anche se non sono mai riuscita a leggere la data e il giorno... Non sono molto brava a fare questi giochini. Stò leggendo con molta attenzione il libro di Margaret Corbett in particolare le oscillazioni, ma quando le faccio, a volte, provo dolore agli occhi o mi viene il mal di testa, evidentemente non le faccio nel giusto modo...
Invece complimenti per questo programma perchè nei momenti di pausa in ufficio è l'unico modo x leggere la tabella Snellen. Non riesco a trovare altri momenti in cui leggerla e fare esercizi vari. Grazie ancora. Mi piacerebbe avere consigli vari perchè non riesco proprio a "sbloccare" i miei occhi.
><html><body>
>
>
><tt>
>Ti risponde direttamente l'autore :-)

>http:/=
>/www.geocities.com/s_caggia/Vista/VisusBooster.zip
>http:/=
>/www.geocities.com/s_caggia/Vista/visusbooster.htm
>grazie dell'interessamento, fammi magari sapere in privato cosa ne pensi.<B=
>R>
>Ciao
>Silvio
>-----Messaggio Originale-----
>Da: "lea61it" <francyzab@...>
>A: <Visus@yahoogroups.com>
>Data invio: venerd=EC 13 giugno 2003 14.20
>Oggetto: [Visus] informazioni
>
>
>Tempo fa ho scaricato un programma composto da macro di excell che
>raffigurava delle tabelle Snellen. Purtroppo ho cambiato computer e
>non riesco + a leggerlo. Qualcuno pu=F2 aiutarmi a rintracciarlo su
>visus? Era stato scaricato da un messaggio di Visus.
>Grazie
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente<BR=
>>
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi =E8 soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.co=
>m/info/utos.html
>
>
></tt>
>
>
>
><!-- |**|begin egp html banner|**| -->
>
><table border=3D0 cellspacing=3D0 cellpadding=3D2>
><tr bgcolor=3D#FFFFCC>
><td align=3Dcenter>Yahoo! Gruppi - Spo=
>nsor</td>
></tr>
><tr bgcolor=3D#FFFFFF>
><td align=3Dcenter width=3D470><!-- http://it.rd.yahoo.com/M=3D125884.18836=
>17.3380487.1810154/D=3Ditclubs/S=3D559002202:HM/A=3D966044/R=3D0/?http://ww=
>w.yahoo.com -->
><script language=3D"JavaScript" type=3D"text/javascript" src=3D"http://it.a=
>dserver.yahoo.com/a?f=3D559002202:HM&p=3Ditclubs&l=3DHM&c=3Dfm&site-country=

>=3Dit&t=3D1055510018">
></script></td>
></tr>
></table>
>
><!-- |**|end egp html banner|**| -->
>
>
>
><tt>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente in=
>dirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
></tt>
>
>
>
><tt>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi =E8 soggetto alle <a href=3D=
>"http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html">Condizioni di Utilizzo del Serviz=
>io Yahoo!</tt>
></br>
>
></body></html>

Group: Visus **Message:** 1631 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** sab giu 14, 2003 1.02
Subject: leggere la musica e pizza a Roma

Ciao a tutti.
Un mio allievo di pianoforte, di circa 10 anni, mi ha raccontato in gran segreto che quando legge la musica non ha bisogno degli occhiali che invece porta a scuola, mentre fa i compiti, etc. In effetti durante la mia lezione non li porta mai, tanto che non sapevo neanche che ce li avesse. Invece quando suona davanti ai genitori, mi ha detto, li indossa.
Mi ha raccontato il tutto sottolineando che riesce a riconoscere bene le note nonostante siano "così piccole e incastrate". Il che è verissimo...
Non ho commentato se non incoraggiandolo e apprezzando il risultato, sia perché in quel momento aveva soprattutto bisogno di essere ascoltato, sia perché non ero sicura di cosa sarebbe stato opportuno dirgli relativamente alle situazioni diverse dalla musica. Non conosco bene i genitori, tra l'altro.

Mentre ci rifletto, aspetto suggerimenti!

Mi associo ai commenti di Paola e Maurizio riguardo alla cena a Roma: anche per me è stata una bella serata, divertente e interessante. E' bello vedersi! :)

Barbara

Group: Visus **Message:** 1632 **From:** maria.briganti@... **Date:** sab giu 14, 2003 8.19
Subject: micro-caratteri

Ciao
sono Maria saluti ai "pizzivori" di Roma e non.
Nei giorni successivi alla pizza sono passata da un micro-carattere 2 a 1,5 (il tutto ancora su carta normale e non fotografica ((mi dovrò attrezzare))).
Mentre per il 2 la lettura era stata più facile con l'occhio meno miope (dx) nel caso di 1,5 è avvenuto il contrario e solo dopo diversi passaggi 2-1,5 l'occhio ha risposto. Ora sto provando a leggere con entrambi gli occhi contemporaneamente mi riesce ma.....
.....vedo anche il mio naso come quando si fanno gli occhi storti. Capisco che mi succede per la distanza ravvicinata vorrei sapere se posso continuare o devo smettere? Grazie ciao
Maria

Group: Visus **Message:** 1633 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun giu 16, 2003 10.13
Subject: Re: leggere la musica e pizza a Roma

> Ciao a tutti.
> Un mio allievo di pianoforte, di circa 10 anni, mi ha raccontato in gran
> segreto che quando legge la musica non ha bisogno degli occhiali che invece
> porta a scuola, mentre fa i compiti, etc. In effetti durante la mia
> lezione non li porta mai, tanto che non sapevo neanche che ce li avesse.
> Invece quando suona davanti ai genitori, mi ha detto, li indossa.
> Mi ha raccontato il tutto sottolineando che riesce a riconoscere bene le
> note nonostante siano "così piccole e incastrate". Il che è verissimo...
> Non ho commentato se non incoraggiandolo e apprezzando il risultato, sia
> perché in quel momento aveva soprattutto bisogno di essere ascoltato, sia
> perché non ero sicura di cosa sarebbe stato opportuno dirgli relativamente
> alle situazioni diverse dalla musica. Non conosco bene i genitori, tra
> l'altro.
>
> Mentre ci rifletto, aspetto suggerimenti!

Bates aveva citato diversi casi di ragazzi che a seconda dell'attività che facevano avevano un visus diverso, e l'attività scolastica è una delle più penalizzanti (se vissuta con tensione), probabilmente questo ragazzo vive la musica con ben altro entusiasmo, ed in più la musica potrebbe essa stessa avere un effetto terapeutico ad esempio facendo migliorare la respirazione, insomma se il ragazzo non mette in tensione la vista va sensaltro incoraggiato a non usare gli occhiali e comunque secondo me gli andrebbe detto dell'esistenza del metodo Bates.
Se lo avessero fatto con me quando avevo iniziato a sviluppare la miopia ai tempi del liceo mi avrebbero fatto veramente felice!

> Mi associo ai commenti di Paola e Maurizio riguardo alla cena a Roma: anche
> per me è stata una bella serata, divertente e interessante. E' bello
> vedersi! :)
>
E mi associo pure io, è stata una bella serata da fare un po' più spesso!

> Barbara

Ciao,

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1634 **From:** boluigi **Date:** lun giu 16, 2003 11.55
Subject: MIGLIORARE ASTIGMATISMO

CIAO A TUTTI SONO LUIGI.
HO UN PICCOLO DIFETTO DI ASTIGMATISMO ALL'OCCHIO SINISTRO CHE MI FA VEDERE SOLO 8/10. AVREI BISOGNO DI UNA CORREZIONE DI 0.5 PER ARRIVARE A 10/10.
HO ACQUISTATO UN PAIO DI RASTERBRILLE E VORREI SAPERE COME FARE PER POTER ACQUISIRER 10/10 SENZA USO DI LENTI E IN QUANTO TEMPO CIO' E' POSSIBILE.
GRAZIE A TUTTI . LUIGI

Group: Visus **Message:** 1635 **From:** gercargar **Date:** lun giu 16, 2003 12.59
Subject: Ogg: Re: volere vedere e pizza a Roma

Buongiorno. È un po' che non leggo i vostri messaggi, che mi interessano ma ho scarso tempo e poca voglia a causa della mia ipermetropia un po' grave che ho.
Pare a me invece di aver letto molto il contrario, che Bates scrive che per vedere bene bisogna dimenticarsi degli occhi. Lei scrive un po' il contrario. Quando dice che la consapevolezza della tensione è importante... Io invece vedo che più sono consapevole della tensione e peggio riesco a mettere a fuoco. Ma insomma chi dice la verità? Mi sembra che ognuno qui dica la sua.
C'è qualcuno che ottiene dei risultati concreti? Finché si continua a parlare di tensione eccetera ho paura che di risultati pochi, e lo dico anche per me, forse sono troppo preso dalla mia stessa tensione, ma come si fa a migliorare la vista? Voi usate occhiali? Come fate a non usarli, io senza non leggo un tubo. A guidare ci riesco ma se devo leggere sul cellulare mi viene mal di testa e mi devo mettere gli occhiali.
So che Bates sdegnava gli occhiali anche sottograduati, ma qui come si fa a venirne fuori?
Se qualcuno c'è riuscito mi può scrivere?

Grazie e complimenti per il sito.

--- In Visus@yahoogroups.com, nuovagenda <nuovagenda@l...> ha scritto:
> > Stefania ha scritto:
>
> > [...] Ho anche capito che se prima non vedevo era perchè spesso non volevo vedere: anche imparare ad accetare i miei errori nello studio e nel lavoro mi ha aiutato a schiarirmi la visuale.
> > [...]
>
> e
>

> >[...] ho acqisito la consapevolezza di mille tensioni, dentro gli occhi, intorno agli occhi, dietro il collo per tutta la schiena.
> >[...]
>
>
> Ciao a tutti,
> L'incontro romano di Visus è stato molto carino e interessante, provate anche voi delle altre città ad organizzarvi. Ringrazio quelli che c'erano quella sera e per quelli che mancavano... peccato, sarà per la prossima.
>
> Durante l'incontro avevo detto che il metodo Bates è importantissimo ANCHE per gli effetti collaterali. Non era una battuta, e volevo spiegarmi meglio...
> Direi che oltre al non trascurabile fatto che migliora la vista veramente, il metodo Bates aiuta moltissimo ad avere una maggior consapevolezza. Fare attenzione agli occhi, alle sensazioni fisiche e mentali che ci danno (indispensabile per capire se una tecnica/esercizio sta funzionando oppure no) porta anche ad avere quest'attenzione verso tutto il corpo. Ma non solo. Io ho riscontrato anche una consapevolezza verso il mondo, un tipo di percezione delle cose aldilà del corpo, più acuta. Questo è probabilmente dovuto al fatto che, per riuscire ad eseguire delle tecniche tipo palming o anche oscillazione lunga (long swing), è indispensabile "svuotare la mente" ovvero concentrarsi senza concentrarsi (molto zen, questa cosa, come del resto è tutto il metodo Bates) per liberarsi dai pensieri che distraggono. Questi pensieri evitano di eseguire l'esercizio correttamente. Non dimentichiamo che la miopia è anche mancanza di attenzione verso il mondo esterno e particolarmente verso ciò che la vista ci propone. Eliminare o accantonare i discorsi che ci facciamo dentro la testa è fondamentale per riuscire a fare questi esercizi. Una volta liberi dai pensieri, poi, riusciamo a percepire meglio ciò che ci circonda anche nella vita quotidiana.
> Ergo: Bates=migliore vista + migliore consapevolezza (corpo/mondo circostante)=miglior vita.
> Provare per credere...!
>
> Salutoni
> Paola - ex ideamatic

Group: Visus **Message:** 1636 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 16, 2003 2.18
Subject: R: quesito

-----Messaggio originale-----
Da: Fabrizio [mailto:leonidaf@...]
Inviato: venerdì 6 giugno 2003 20.05
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] quesito

...

>Allora io dico: se uno vede bene a tuute le distanze dovrebbe vedere una
>C da 50 punti a 6 metri e una c da 5 punti a 60 cm e il carattere 2 a 24

il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...

La retinopatia solare viene definita anche retinopatia da eclissi solare,poiché la causa più frequente è la visione delle eclissi senza le adeguate protezioni oculari.
I sintomi riferiti dai pazienti sono solitamente una riduzione dell'acuità visiva, uno scotoma centrale, discromatopsia (alterazione della percezione dei colori), fotofobia.

LA RETINOPATIA SOLARE. Inizialmente si riteneva che la retinopatia solare fosse dovuta a fotocoagulazione retinica, recenti studi hanno dimostrato che la luce solare produce un aumento della temperatura retinica di soli 4°C, di molto inferiore ai 15 necessari per provocare una fotocoagulazione.
La retinopatia solare viene definita anche retinopatia da eclissi solare,poiché la causa più frequente è la visione delle eclissi senza le adeguate protezioni oculari.
I sintomi riferiti dai pazienti sono solitamente una riduzione dell'acuità visiva, uno scotoma centrale, discromatopsia (alterazione della percezione dei colori), fotofobia.

L'occhio ed il danno causato dalla luce solare
L'occhio, per la sua posizione anatomica e per la sua specifica funzione organica, è continuamente esposto allo stress causato dalla luce. I tessuti oculari assorbono le radiazioni luminose in maniera differente, in funzione della loro lunghezza d'onda. Dall'analisi delle lesioni causate dalla luce visibile

(in particolare la luce blu) e dalle radiazioni ultraviolette si può affermare che la retina è sensibile al danno già nel range della luce blu (400-500 nm), il cristallino in quello dell'UV prossimo (300-400 nm), la cornea è particolarmente vulnerabile ai raggi UV-C.
La quantità di radiazioni assorbite dall'occhio varia, inoltre, in relazione all'età dell'individuo. Infatti il cristallino , che costituisce il principale fattore di protezione contro le radiazioni a bassa lunghezza d'onda, invecchiando diventa meno trasparente e, quindi, più efficace nell'assorbire le radiazioni. Nei bambini la quantità di luce dannosa che raggiunge la retina è maggiore: si pensi che al di sotto dei 10 anni più del 75% delle radiazioni ultraviolette (UV-A e UV-B) è trasmesso fino alla retina, e a 25 anni questa percentuale è ancora del 10%. La situazione cambia completamente dal quinto decennio di vita in poi, quando, in seguito al processo di invecchiamento del cristallino, l'occhio presenta una lente naturale che assorbe maggiormente le radiazioni potenzialmente nocive.
La cornea
La cornea è un tessuto oculare trasparente, situato davanti all'iride, ed ha la funzione d'imprimere alle radiazioni luminose che raggiungono l'occhio la convergenza necessaria ad essere deviate sul cristallino e messe a fuoco

successivamente sulla retina. Agisce da primo filtro per le radiazioni luminose ed è, pertanto, la prima struttura a risentire della eccessiva esposizione luminosa.
In tali condizioni aumenta il rischio di alcune malattie corneo-congiuntivali quali pterigio, cheratopatia climatica a droplet, pinguecola.
Il cristallino
Il cristallino è una lente biologica, posta dietro l'iride, ed ha la funzione, attraverso il suo potere di accomodazione variabile, di far convergere nitidamente sulla retina le immagini provenienti sia da vicino che da lontano. L'opacizzazione di tale lente prende il nome di cataratta.
Le ricerche epidemiologiche hanno dimostrato da tempo come le radiazioni UV accumulate nell'ambito dell'intera vita di un individuo contribuiscono in modo significativo allo sviluppo della cataratta senile.
La retina
La retina, che rappresenta l'equivalente della pellicola fotografica, riveste la superficie interna del globo oculare. Essa appare come una sottile membrana trasparente suddivisa in due aree: un'area centrale, chiamata macula che contiene la fovea centrale, ricca di coni; un'area media e periferica, dove prevalgono le cellule dei bastoncelli, che serve a mediare la visione crepuscolare e notturna.
In caso di danno causato dalla luce, la retina è dotata di una certa capacità di ripresa, ma se l'intensità della radiazione aumenta, il danno può diventare irreversibile. Il "punto di non ritorno" è dato dalla distruzione dei corpi cellulari dei coni e dei bastoncelli, i fotorecettori che, essendo cellule nervose, non sono in grado di rigenerarsi.
Le patologie retiniche per le quali è stato dimostrato con certezza, o con forte probabilità, un coinvolgimento delle radiazioni UV e della luce blu nell'induzione o nella progressione del danno retinico sono: l'edema maculare cistoide, la retinopatia solare, i melanomi oculari e, soprattutto, la degenerazione maculare legata all'età (DMLE), che come è noto è tra le principali cause di cecità anche nel mondo sviluppato
Le difese naturali dell'occhio
Quando la luce è troppo intensa l'occhio utilizza dei sistemi naturali di protezione, quali l'ammiccamento palpebrale, le modifiche della pupilla, la funzione schermo del cristallino e soprattutto i pigmenti oculari della retina (luteina, zeaxantina e melanina), che filtrano la luce, proteggendo le cellule nervose dai danni fototossici.

La luteina
La luteina è un pigmento oculare particolarmente importante poiché è in grado di filtrare la luce blu e, quindi, di proteggere i punti più delicati della retina dagli effetti nocivi delle radiazioni luminose.
La luteina si trova in numerosi vegetali verdi o gialli (broccoli, cavoli, spinaci, zucche, ecc.). Assunta dall'organismo con l'alimentazione, si accumula nella parte della retina più importante per la funzionalità visiva (la macula lutea).
Nell'occhio la luteina è presente in piccolissime quantità alla nascita, aumenta progressivamente durante l'infanzia e la pubertà e si mantiene costante nell'età adulta.

Group: Visus **Message:** 1638 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 16, 2003 2.18
Subject: Potere terapeutico del sole

Giro in lista questo interessante articolo sul potere terapeutico del sole.

Prestare attenzione alla parte dove si parla di prudenza, il troppo è sempre un male.
Ne approfitto per ribadire quello che ho già scritto in passato:

NON FISSATE IL SOLE AD OCCHI APERTI!!!

Leggendo il primo testo di Bates si potrebbe essere tentati. La tolleranza individiale varia, in base alla propria costituzione, alla dieta, a fattori che abbassano la disponibilità di antiossidanti (stress, fumo, infezioni, igiene, etc) e variano anche i fattori ambientali (orario, copertura cielo, latitudine, periodo dell'anno, etc).
Il sunning è una delle tecniche secondarie di Bates molto importanti, tenere presente che può essere fatto anche di spalle o nelle prime ore della mattina o nel tardo pomeriggio.

Ricordo ancora una volta che le lesioni della retina sono per la maggior parte INCURABILI, come è per la maggior parte INCURABILE LA CECITA' CHE NE DERIVA.

Leggete anche il mio messaggio "Retinopatia solare"

E comunque, io personalmente, rimango contrario agli occhiali da sole. Secondo me l'importante è l'equilibrio, ossia rimanere all'interno di una scela naturale, senza prescindere dai risultati di milioni di anni di evoluzione....

Ciao a tutti!

Mauro.

"La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale. Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con la visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel frattempo il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...

Corriere della sera domenica, 8 giugno, 2003
MEDICINA PELLE Pag. 020

Riabilitate le cure di sole "La luce è la migliore delle medicine naturali"

Ma i medici avvertono: attenzione agli eccessi
Un libro rilancia anche in Italia il potere terapeutico dei raggi
Serra Elvira

MILANO - Ne basterebbe un' ora al giorno. Il colesterolo si ridurrebbe del trenta per cento, convertendosi in ormone della crescita, vitamina D e testosterone. E invece siamo "denutriti": carenti di luce solare, deprivati dei raggi ultravioletti. Costretti a dannose indigestioni concentrate in due settimane, spesso senza nemmeno usare le più elementari precauzioni. E nella totale ignoranza del fatto che il sole è la più potente medicina naturale in circolazione. Per giunta gratis.

LA LUCE CHE CURA - La tesi è di Fabio Marchesi, ingegnere e ricercatore, accreditato da diverse associazioni scientifiche statunitensi. Nel suo libro "La luce che cura" (editrice Tecniche nuove), Marchesi mette insieme oltre 400 ricerche che dimostrano l' utilità dei raggi ultravioletti per l' uomo. L' elenco degli effetti di una corretta esposizione alla luce solare è lungo: maggiore tolleranza allo stress, miglioramento del rendimento fisico e mentale e dello stato emotivo, riduzione delle carie, efficacia terapeutica contro la psoriasi e le affezioni cutanee, effetto germicida nelle malattie infettive. La lista continua. Ma "la luce del sole non dovrebbe essere considerata terapeutica - scrive Marchesi nel suo libro -, è la sua distorsione o la sua assenza che è insospettabilmente molto nociva per la salute".

LE CONTROINDICAZIONI - Come la mettiamo con gli allarmi internazionali sui danni procurati dai raggi ultravioletti e con l' incremento dei tumori della pelle negli ultimi dieci anni (più 70% soltanto per il melanoma)? "Il problema è che ci siamo disabituati a prendere il sole - risponde Marchesi -. Mentre dovremmo cambiare il nostro stile di vita, passare più tempo all' aperto e, d' estate, dare all' organismo il tempo di prepararsi a gestire i raggi ultravioletti". Qual è il suo consiglio? "Va bene stare al sole, ma non sotto il sole, nelle ore più calde, dunque coprirsi con qualche indumento; partire da un' esposizione minima di un' ora; bere molta acqua; almeno due settimane prima di andare al mare seguire una dieta ricca di vitamine e di sostanze antiossidanti".

I PARERI DEI DERMATOLOGI - Il discorso degli antiossidanti trova consenso tra i medici. Fabio Rinaldi, responsabile dell' Unità funzionale di Dermatologia del Policlinico Multimedica di Milano, ammette che "bisognerebbe fare un' ossidazione dall' interno, per bloccare l' azione dei radicali liberi, che uccidono le cellule. Sono efficaci antiossidanti la vitamina C, il licopene (estratto dai semi del pomodoro), il betacarotene, l' aloe vera, la papaya. C' è anche l' emblica, il derivato di un fiore indiano alla base della terapia ayurvedica". Per Rinaldi, però, da un punto di vista dermatologico non è corretto dire che i raggi solari non fanno male. Né sostenere che se la pelle si abitua al sole non ne risenta. "Già la produzione della melatonina, che fa da filtro naturale, è una difesa. Poi, se io fumo venti sigarette al giorno e mi abituo alla nicotina, non posso dire che la nicotina mi faccia bene". È d' accordo Antonino Di Pietro, presidente dell' Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica: "Senza il sole non possiamo vivere, così come senza acqua e aria. Ma se bevo 30 litri al giorno di acqua i miei reni avrebbero un sovraccarico letale". Mauro Picardo, direttore scientifico del San Gallicano di Roma, una delle istituzioni dermatologiche, sintetizza considerando che il sole "migliora l' umore, combatte la depressione, mantiene la temperatura corporea". Aggiunge che "sono riconosciute le funzioni curative delle radiazioni ultraviolette in alcuni trattamenti della pelle come la psoriasi o la vitiligine. Ma un'

esposizione esagerata può creare gravi danni. Basta guardare i marinai o i contadini: hanno la pelle invecchiata e su di loro l' incidenza di alcuni tumori della cute è superiore rispetto alle altre persone". Elvira Serra SU RAIUNO Difendere occhi e pelle con il bollettino Uv Un indice da 0 a 12 segnala le previsioni di pericolosità Il sole è vita, ma una scorretta esposizione ai suoi raggi può causare malattie degli occhi e della pelle. Per difendere da ogni pericolo gli uni e l' altra, dalla scorsa settimana va in onda su Raiuno assieme alle previsioni meteo (e d' estate anche sulle altre due reti Rai) il" bollettino del sole" con l' indice dei raggi ultravioletti in base alle diverse condizioni del tempo. L' iniziativa, voluta dalla Commissione Difesa Vista e a cura del Servizio Metereologico dell' Aeronautica, consiste nella diffusione quotidiana del livello di nocività delle radiazioni solari previsto nelle diverse città italiane. Su questa strada l' Italia si allinea a paesi come gli Stati Uniti, l' Australia e la Gran Bretagna che da tempo ormai si occupano di monitorare la quotidiana pericolosità dei raggi UV. L' "Uv Index" che viene trasmesso in Tv misura in una scala da 0 a 12 la quantità di radiazione UV che colpisce la superficie terrestre: maggiore è il valore dell' indice, maggiori saranno le precauzioni da adottare, primi fra tutti il capello e gli occhiali da sole. I rischi per gli occhi esposti al sole senza protezione sono infatti diversi: cheratite, cataratta, carcinoma o ustioni anche gravi per i più piccoli.

Group: Visus **Message:** 1639 **From:** skyrunner **Date:** lun giu 16, 2003 2.18
Subject: R: micro-caratteri

> -----Messaggio originale-----
> Da: maria.briganti@... [mailto:maria.briganti@...]
> Inviato: sabato 14 giugno 2003 20.20
> A: visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] micro-caratteri
>
>
> Ciao
> sono Maria saluti ai "pizzivori" di Roma e non.
> Nei giorni successivi alla pizza sono passata da un
> micro-carattere 2 a 1,5 (il tutto ancora su carta
> normale e non fotografica ((mi dovrò attrezzare))).
> Mentre per il 2 la lettura era stata più facile con
> l'occhio meno miope (dx) nel caso di 1,5 è avvenuto
> il contrario e solo dopo diversi passaggi 2-1,5
> l'occhio ha risposto. Ora sto provando a leggere con
> entrambi gli occhi contemporaneamente mi riesce
> ma.....
> .....vedo anche il mio naso come
> quando si fanno gli occhi storti. Capisco che mi
> succede per la distanza ravvicinata vorrei sapere se
> posso continuare o devo smettere? Grazie ciao
> Maria

È normale perché avvicini troppo il foglio.
Se non ce la fai ancora a tenerlo ad una distanza maggiore puoi continuare con un'occhio alla volta, usa una di quelle mascherine fatte per dormire alla luce, se non trovi una pezza per coprire un solo occhio.

Facci sapere...

Mauro.

Group: Visus **Message:** 1640 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun giu 16, 2003 4.02
Subject: Re: Retinopatia solare

> Picolo ezberimento, ya?
>
> Prendete una comune lente di ingrandimento.
>
> Posizionatevi al sole e concentrate i raggi solari sul dorso della vostra
> mano (come usano in alcuni film per accendere un fuoco...) .
>
> Quando l'immagine è a fuoco (punto luminoso il più piccolo possibile) avrete
> una idea di cosa vuol dire avere la stessa immagine a fuoco sul fondo della
> retina.
>
Senza volerti contraddire comunque per fare bene l'esperimento la lente deve avere lo stesso diametro della pupilla che nel caso di osservazione solare è particolarmente piccola. Per farsela basta usare un cartoncino nero con un foro delle dimensioni della pupilla presunta da tenere attaccato alla lente.
>
> Il sole è il nostro migliore amico, non litighiamoci!
>
> Mauro.
>
Ciao,

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1641 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun giu 16, 2003 2.52
Subject: Re: micro-caratteri

Il giorno 15-06-2003 2:19, maria.briganti@..., maria.briganti@...
ha scritto:

> Ciao
> sono Maria saluti ai "pizzivori" di Roma e non.
> Nei giorni successivi alla pizza sono passata da un
> micro-carattere 2 a 1,5 (il tutto ancora su carta
> normale e non fotografica ((mi dovrò attrezzare))).
> Mentre per il 2 la lettura era stata più facile con
> l'occhio meno miope (dx) nel caso di 1,5 è avvenuto
> il contrario e solo dopo diversi passaggi 2-1,5
> l'occhio ha risposto. Ora sto provando a leggere con
> entrambi gli occhi contemporaneamente mi riesce
> ma.....
> .....vedo anche il mio naso come
> quando si fanno gli occhi storti. Capisco che mi
> succede per la distanza ravvicinata vorrei sapere se

> posso continuare o devo smettere? Grazie ciao
> Maria
>

Si consiglia di usare un occhio per volta anche per evitare questo inconveniente: oltre al naso che "ci ficca il naso" c'è anche il fatto che convergendo molto si produce anche fatica e tensione negli occhi.

Quindi il consiglio è di lavorare soprattutto con un occhio per volta.
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1642 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** lun giu 16, 2003 11.50
Subject: Re: leggere la musica

At 10.13 16/06/03 +0200, you wrote:
>Bates aveva citato diversi casi di ragazzi che a seconda dell'attività che
>facevano avevano un visus diverso, e l'attività scolastica è una delle più
>penalizzanti (se vissuta con tensione), probabilmente questo ragazzo vive la
>musica con ben altro entusiasmo, ed in più la musica potrebbe essa stessa avere
>un effetto terapeutico ad esempio facendo migliorare la respirazione, insomma se
>il ragazzo non mette in tensione la vista va sensaltro incoraggiato a non usare
>gli occhiali e comunque secondo me gli andrebbe detto dell'esistenza del metodo
>Bates.
>Se lo avessero fatto con me quando avevo iniziato a sviluppare la miopia ai
>tempi del liceo mi avrebbero fatto veramente felice!

Anch'io ero molto triste a causa della miopia: dopo la mia prima visita optometrica, a 14 anni, constatato che sì, non c'era alternativa, avrei dovuto indossare occhiali, ho pianto per diversi giorni di seguito. Mi sentivo colpita dalla sventura, da una disgrazia definitiva...gli occhiali proprio non li volevo...tant'è che poi li ho sempre portati il meno possibile!

Ciao

Barbara

Group: Visus **Message:** 1643 **From:** NickWar **Date:** mar giu 17, 2003 12.29
Subject: Re: Potere terapeutico del sole

> "La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale.
> Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con la
> visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi
> potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel frattempo
> il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza
> che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates

Sono d'accordo con W.H.Bates, quel che dici me ne dà sempre più conferma. In un messaggio precedente parlavi del fatto che a un certo punto della sua vita, Bates sconfessò le sue dichiarazioni sul sole. In forma velata avevo chiesto maggiori delucidazioni su questo fatto, siccome non ho ricevuto alcuna risposta te lo chiedo in forma più evidente, dove e quando Bates avrebbe smentito se stesso? Tra parentesi, se l'ha detto la moglie o l'assistente o qualsiasi altra persona dopo la sua morte, non m'interessa. Bates aveva un coraggio non comune, non credo che per altre persone si possa dire la stessa cosa. E' possibile che altri siano stati indotti a sconfessare Bates per potere lavorare in pace, pena la persecuzione permanente.

Sono convinto di quel che ho provato io sulla mia pelle; a 12 anni, per motivi che non sto qui a replicare, VOLEVO perdere la vista, volevo diventare miope. Provai tutti i modi possibili e immaginabili, compreso l'osservazione del sole per ore e ore di seguito, la lettura a luce bassa, quasi inesistente e molto vicino al naso. Cominciai a mettere fuori fuoco i miei occhi, ad incrociarli, a farli diventare storti. Passai un anno frustante, teso ad inseguire un delirio masochistico, che non mi portò a nulla di quel che volevo. I miei occhi sembravano corazzati. Tutte le dicerie sulla vista furono da me sfruttate per arrivare al fine di diventare mezzo orbo. Per mesi non ottenni nulla e allora la mia tensione nervosa salì a livelli incredibili. Quando avevo perso la speranza, ero distrutto. Balbettavo, ero irascibile e non ottenevo più risultati a scuola. Mia madre mi portò da un neurologo, senza approdare a nulla, perchè nulla in fondo avevo. Dopo pochi mesi, mi accorsi che i miei occhi sfocavano da soli. Finalmente avevo ottenuto il mio scopo.

Ma qualcuno mi sà dire come mai questo successe solo dopo tutti i miei tentativi e non durante essi? Io la spiegazione la so, avevo perso la visione nitida come effetto di una tensione nervosa, di uno sforzo per non-vedere, che chissà, forse è anche peggiore dello sforzo per vedere. Raggiunto il mio stato di miope, comprati gli occhiali, dopo una settimana erano già rotti e ne feci a meno per ben 18 anni, fin quando non comprai un computer e mi accorsi che non vedevo bene. Ricomprai gli occhiali e nel giro di 3 anni la mia miopia era più che raddoppiata.

Queste sono esperienze personali, soggettive, direbbe uno scienziato. La stessa scienza che cambia continuamente parere di giorno in giorno, su qualsiasi argomento dello scibile umano. Io ho ben poca fiducia in essi, non credo alla loro buona fede.
Credo che essi perseguano solo i loro interessi e non quelli della gente in generale. L'arroccamento con cui difendono i loro principi è particolarmente duro, sopratutto se ledono i loro interessi. Chi mi assicura che in tutte queste dicerie sui raggi ultravioletti non rientrino interessi di grossi gruppi commerciali che vendono le loro preziose creme a prezzi da capogiro se rapportati al reale valore della merce che elaborano? Tra l'altro, se ci fosse un minimo di verità, i prodotti di questo tipo dovrebbero essere prescritti con molta cautela e avere le stesse avvertenze dei medicinali salvavita, visto che proteggerebbero da TUMORI ALLA PELLE, non da una banale infezione come una diarrea. Vi sono troppe incongruenze per accettare a cuor leggero le loro parole. Quindi, scusami se non posso accettare le tue avvertenze, magari tu non sei in mala fede, ne sono sicuro,

ma non posso dire lo stesso di quelle persone cui tu dai voce.

E' nel sistema immunitario che si possono trovare le chiavi di tante malattie; detto sistema è influenzato da diversi fattori, tra cui spicca il fattore emozionale, inteso proprio come voglia di vivere. Rita Levi Montalcini ha preso un Nobel studiando ed evidenziando queste relazioni, ma posto che qualcuno usi i suoi studi, ci vorranno ancora decenni per capirne qualcosa.
E forse alla fine detti studi saranno sostituiti da qualcosa di più commerciabile, qualcosa che potrà essere assunto per bocca o iniettato per endovena.
Conoscete qualche grossa scoperta che sia passata senza opposizione dei barbuti accademici per "fedeltà a questa o a quella teoria" ?
Di Bella, ostracizzato e ridicolizzato, chi sà la verità su questa persona e sui suoi studi? Quanti oncologi ancora tremano pensando all'eventualità di dover rinunciare ai proventi risultanti dalle costose, inutili e debilitanti sedute di chemioterapia?
Quanti anni sono passati prima che la vaccinazione fosse accettata dai barbuti e pomposi accademici?
Quanto tempo è passato dalla scoperta delle vitamine e del loro ruolo all'accettazione del mondo scientifico?
Quali scoperte conoscete che siano passate in modo facile?
Quanti chirurghi, oculisti e accozzaglie simili tremano all'idea di dover rinunciare ai proventi derivanti da operazioni, occhiali da vista e da sole e cure mediche inutili?
Un medico oculista aveva annunciato tempo fa di aver scoperto una cura per la cataratta, semplici gocce da instillare nell'occhio affetto. E' stato minacciato di morte e ridotto al silenzio più totale. Sapete che quasi ogni anziano prima o poi si opera di cataratta? Sapete quanto costa questo, al privato o allo stato? 2500 euro, 5.000.000 di vecchie lire.
Sapete che esiste una cura per il diabete semplice semplice, scoperta da un'americano, che è stata ostracizzata in tutti i modi?

E volete che io presti fede alle loro insulsaggini? Mi riterrei ancora più insulso di loro se lo facessi. Io evito le loro aspirine, i loro medicamenti "miracolosi", che son buoni solo se debellano un particolare momento doloroso, a sentir loro. Ma cos'è una malattia, se non un tentativo dell'organismo di reagire a qualcosa di negativo? E annullando i sintomi, chi mi assicura che la causa non resti ben viva e vegeta? Vi sono 2 modi di concepire l'approccio terapeutico, uno impersonale e l'altro individuale. L'impersonale fabbrica in serie e non tiene conto dell'individuo e delle sue particolari reazioni, che possono essere anche gravi quando si presentino sotto forma di shock anallergico, tende ad eliminare i sintomi e a "dare un sostegno" nel momento più critico. Se poi il sostegno faccia crollare l'impalcatura, non è cosa di cui si occupano, visto che loro hanno un compito e quello svolgono. L'individuale tende a far esprimere la malattia e a far venire a galla le cause reali, magari non t'aiuta istantaneamente, ma ti evita altre complicazioni, visto che i medicinali allopatici odierni presentano una tale lista di controindicazioni, avvertenze e simili che una persona con la mente a posto e cosciente di sè dovrebbe proprio buttarli nella spazzatura senza rimorso.

Mia moglie 4 anni fa era incinta del mio ultimo bambino e soffriva di una particolare forma di allergia che la portava a tossire, con dolorose

ripercussioni ai fianchi. Come ogni padre-marito ansioso, la portai in ospedale per farmi dare una cura appropriata. "Non esiste nulla che faccia al caso suo, è solo un fastidio lieve", fu la diagnosi, dopo esami e visite di ogni genere.
Accennai ai dottori che esisteva un rimedio omeopatico e chiesi loro se potessi farglielo assumere. "Se ci crede, glielo dia pure, ma guardi che sono solo fandonie". La loro "fandonia" evitò a mia moglie mesi e mesi di sofferenza; era un problema per me solo quando i globuli cominciavano a finire, dovevo cercarli per tutta la città, altrimenti non poteva nemmeno dormire.

Mia figlia a 3 anni ebbe una grave forma d'influenza che la debilitò parecchio. Era molto abbattuta e io non potevo vedela in quello stato. Feci le mie ricerche e optai per un rimedio omeopatico adatto; dopo un'ora la bambina riacquistò buona parte della sua vivacità e guarì molto rapidamente.

Queste sono le cose che gli "scienziati" tacciono, con la sola scusa che non vi è nulla di provato "scientificamente". Classico cane che si morde la coda.
E come fa la scienza a provare qualcosa che va contro se stessa?
Meditate, gente, meditate.

"La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale. Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con la visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel frattempo
il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates

Group: Visus **Message:** 1644 **From:** gercargar **Date:** mar giu 17, 2003 1.29
Subject: Ogg: Re: Retinopatia solare

Ho provato a mettere un pezzetto di carta in fondo a un bicchiere pieno d'acqua e a concentrarci la luce con una lente da filatelico ma non è successo niente pensate che per l'occhio sia lo stesso? In fondo l'occhio è pieno d'acqua forse è per questo che ci sono persone che non hanno problemi al sole, io ne ho viste alcune. Per me è pazzesco, ma loro possono stare alla luce forte senza alcun problema, saranno di una razza superiore. Sono un po' dispiaciuto perché nessuno ha risposto al mio messaggio precedente, però. Non mi convince la cosa del cartoncino attaccato alla lente, però non sono un ottico infatti.

--- In Visus@yahoogroups.com, Bruno Badiali <bbadiali@l...> ha scritto:
> > Picolo ezberimento, ya?
> >
> > Prendete una comune lente di ingrandimento.
> >
> > Posizionatevi al sole e concentrate i raggi solari sul dorso della vostra
> > mano (come usano in alcuni film per accendere un fuoco...) .
> >
> > Quando l'immagine è a fuoco (punto luminoso il più piccolo possibile) avrete
> > una idea di cosa vuol dire avere la stessa immagine a fuoco sul

fondo della
> > retina.
> >
> Senza volerti contraddire comunque per fare bene l'esperimento la
lente deve
> avere lo stesso diametro della pupilla che nel caso di osservazione
solare è
> particolarmente piccola. Per farsela basta usare un cartoncino nero
con un foro
> delle dimensioni della pupilla presunta da tenere attaccato alla lente.
> >
> > Il sole è il nostro migliore amico, non litighiamoci!
> >
> > Mauro.
> >
> Ciao,
>
> ---
> Bruno Badiali
>
> mailto:bbadiali@l...
>
> http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1645 **From:** ashrimo@... **Date:** mar giu 17, 2003 9.12
Subject: Dentatura ed occhi

Qualcuno sa che cosa c?entrano i denti, o in che rapporto essi sono con gli occhi ?

Salve amici voglio raccontarvi una mia esperienza di qualche giorno fa.

Da anni conosco e pratico il rilassamento psicofisico secondo le tecniche insegnatemi nei seminar di Base di Dinamica Mentale (quella di M. Bonazzola).

L?altro giorno ero tranquillo in un posto isolato dove dopo aver iniziato con un palming profondo sono passato a rilassare tutte le varie parti del mio corpo. Devo premettere che ho 42 anni ed i miei quattro molari ottavi di entrambe le arcate sono obliqui ed inclusi, ossia non sono mai usciti fuori. Durante quella seduta di rilassamento nel visualizzare l?energia delle mani che dalle palpebre passava al bulbo oculare, poi al nervo ottico e quindi dietro la nuca, la cosa mi è come dire "sfuggita di mano" e mi sono ritrovato a percepire una linea che dagli occhi si dirigeva verso i denti, avvertendo tra l?altro un dolore molto forte nelle zone palatali interne.

Non è la prima volta che mi capita di farmi passare dei mal di denti con l?utilizzo delle tecniche di rilassamento, tuttavia credo proprio che in quella occasione ho ricevuto, dal mio sub-qualcosa, una forte indicazione che non riesco ad interpretare.

Qualcuno è al corrente, oppure ha avuto esperienze, di una relazione tra denti ed occhi ?

La mia ipotesi primaria è che da piccolo ho messo gli occhiali da miope
(oggi misuro meno 8.5 ma giro con sottocorretti e catenella da meno sei,
circa) avevo circa dieci anni, ed insieme ad un non sviluppo degli occhi
forzato dagli occhiali, non sono venuti fuori neanche i molari, cosiddetti
Denti del Giudizio.

Oggi ho un bambino di pochi mesi e vuoi vedere che insieme a recuperare
un po? di vista metterò anche "Giudizio" ed i relativi denti ?

Beninteso nella vita corrente di giudizio ne ho fin troppo con quell?atteggiamento
da miope/precisino che mi ritrovo.

Attendo commenti

Un abbraccio a tutti

Gianvito

Group: Visus **Message:** 1646 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar giu 17, 2003 9.29
Subject: Re:Ogg: Re: Retinopatia solare

>
> Ho provato a mettere un pezzetto di carta in fondo a un bicchiere
> pieno d'acqua e a concentrarci la luce con una lente da filatelico ma
> non è successo niente pensate che per l'occhio sia lo stesso?

Il calore che si sviluppa concentrando i raggi solari su un punto con una lente
varia in proporsione con il diametro della lente.
Con la lente del mio telescopio (80mm di diametro) ho potuto raggiungere la
temperatura di combustione di un foglio di carta in meno di 6 secondi, mentre
con una lente di 30mm avevo dovuto impiegare quasi 2 minuti. Quanto all'acqua,
agisce come dissipatore termico se può evaporare, ma per quanto riguarda
l'occhio, l'unica parte che potrebbe essere raffreddata in questo modo e quella
superficiale della cornea grazie al film lacrimale.

> potrebbeIn fondo
> l'occhio è pieno d'acqua forse è per questo che ci sono persone che
> non hanno problemi al sole, io ne ho viste alcune. Per me è pazzesco,
> ma loro possono stare alla luce forte senza alcun problema, saranno di
> una razza superiore.

Molti dei motivi perché ci sono persone che resistono meglio al sole erano già
spiegati nei messaggi di Mauro, io proverei ad aggiungere che forse ci sono
persone con un iride più efficente.

Sono un po' dispiaciuto perché nessuno ha
> risposto al mio messaggio precedente, però. Non mi convince la cosa
> del cartoncino attaccato alla lente, però non sono un ottico infatti.
>
L'occhio è un sistema ottico dotato di diaframma (l'iride) che ha la funzione
principale di regolare la quantità di luce che raggiunge la retina, con il
cartoncino nero volevo semplicemente simulare la funzione dell'iride.
Comunque anche se l'esperimento fatto cosi non mostra effetti devastanti come
con la lente da 80mm concordo con Mauro che per il sunning bisogna comunque

essere prudenti evitare esposizioni lunghe e quando il sole è alto sull'orizzonte, non guasterebbe neanche una dieta preventiva a base di carotenoidi e luteina che non garantirebbe comunque l'immunità.
Ciao,
> > ---
> > Bruno Badiali
> >
> > mailto:bbadiali@l...
> >
> > http://bunix.cjb.net
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1647 **From:** caterina.polini **Date:** lun giu 16, 2003 2.55
Subject: R: Potere terapeutico del sole

Peccato non averti conosciuto in prima persona a Firenze, ci tenevo molto sai, sembri un vecchio saggio, quanti anni hai? Scusa la curiosità! Ma visto che ci hai bidonato!

Scusa volevo scherzare un pò!
Approfittando della tua presenza a terra (suppongo) vorrei rifarti una domanda che penso di aver già fatto in passato in lista, (Visti anche gli approfondimenti sull'argomento in queste tue ultime mail) Mia figlia, essendo priva di cristallino, non ha un filtro naturale contro la luce solare eccessiva, mi consigli di usarle un'occhiale da sole o no, non c'è il rischio che le sue retine siano troppo esposte ai raggi forti come al mare d'estate?

Grazie
Caterina

----- Original Message -----
From: skyrunner <skyrunner@...>
To: T G Visus <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, June 16, 2003 2:18 PM
Subject: [Visus] Potere terapeutico del sole

Giro in lista questo interessante articolo sul potere terapeutico del sole.

Prestare attenzione alla parte dove si parla di prudenza, il troppo è sempre un male.
Ne approfitto per ribadire quello che ho già scritto in passato:

NON FISSATE IL SOLE AD OCCHI APERTI!!!

Leggendo il primo testo di Bates si potrebbe essere tentati. La tolleranza individiale varia, in base alla propria costituzione, alla dieta, a fattori che abbassano la disponibilità di antiossidanti (stress, fumo, infezioni, igiene, etc) e variano anche i fattori ambientali (orario, copertura cielo, latitudine, periodo dell'anno, etc).
Il sunning è una delle tecniche secondarie di Bates molto importanti, tenere presente che può essere fatto anche di spalle o nelle prime ore della mattina o nel tardo pomeriggio.

Ricordo ancora una volta che le lesioni della retina sono per la maggior parte INCURABILI, come è per la maggior parte INCURABILE LA CECITA' CHE NE DERIVA.

Leggete anche il mio messaggio "Retinopatia solare"

E comunque, io personalmente, rimango contrario agli occhiali da sole. Secondo me l'importante è l'equilibrio, ossia rimanere all'interno di una scela naturale, senza prescindere dai risultati di milioni di anni di evoluzione....

Ciao a tutti!

Mauro.

"La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale. Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con la visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel frattempo il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...

Corriere della sera domenica, 8 giugno, 2003
MEDICINA PELLE Pag. 020

Riabilitate le cure di sole "La luce è la migliore delle medicine naturali"

Ma i medici avvertono: attenzione agli eccessi
Un libro rilancia anche in Italia il potere terapeutico dei raggi

Serra Elvira

MILANO - Ne basterebbe un' ora al giorno. Il colesterolo si ridurrebbe del trenta per cento, convertendosi in ormone della crescita, vitamina D e testosterone. E invece siamo "denutriti": carenti di luce solare, deprivati dei raggi ultravioletti. Costretti a dannose indigestioni concentrate in due settimane, spesso senza nemmeno usare le più elementari precauzioni. E nella totale ignoranza del fatto che il sole è la più potente medicina naturale in circolazione. Per giunta gratis.

LA LUCE CHE CURA - La tesi è di Fabio Marchesi, ingegnere e ricercatore, accreditato da diverse associazioni scientifiche statunitensi. Nel suo libro "La luce che cura" (editrice Tecniche nuove), Marchesi mette insieme oltre 400 ricerche che dimostrano l' utilità dei raggi ultravioletti per l' uomo. L' elenco degli effetti di una corretta esposizione alla luce solare è lungo: maggiore tolleranza allo stress, miglioramento del rendimento fisico e mentale e dello stato emotivo, riduzione delle carie, efficacia terapeutica contro la psoriasi e le affezioni cutanee, effetto germicida nelle malattie infettive. La lista continua. Ma "la luce del sole non dovrebbe essere considerata terapeutica - scrive Marchesi nel suo libro -, è la sua distorsione o la sua assenza che è insospettabilmente molto nociva per la salute".

LE CONTROINDICAZIONI - Come la mettiamo con gli allarmi internazionali sui danni procurati dai raggi ultravioletti e con l' incremento dei tumori della pelle negli ultimi dieci anni (più 70% soltanto per il melanoma)? "Il problema è che ci siamo disabituati a prendere il sole - risponde Marchesi -. Mentre dovremmo cambiare il nostro stile di vita, passare più tempo all' aperto e, d' estate, dare all' organismo il tempo di prepararsi a gestire i raggi ultravioletti". Qual è il suo consiglio? "Va bene stare al sole, ma non sotto il sole, nelle ore più calde, dunque coprirsi con qualche indumento; partire da un' esposizione minima di un' ora; bere molta acqua; almeno due settimane prima di andare al mare seguire una dieta ricca di vitamine e di sostanze antiossidanti".

I PARERI DEI DERMATOLOGI - Il discorso degli antiossidanti trova consenso tra i medici. Fabio Rinaldi, responsabile dell' Unità funzionale di Dermatologia del Policlinico Multimedica di Milano, ammette che "bisognerebbe fare un' ossidazione dall' interno, per bloccare l' azione dei radicali liberi, che uccidono le cellule. Sono efficaci antiossidanti la vitamina C, il licopene (estratto dai semi del pomodoro), il betacarotene, l' aloe vera, la papaya. C' è anche l' emblica, il derivato di un fiore indiano alla base della terapia ayurvedica". Per Rinaldi, però, da un punto di vista dermatologico non è corretto dire che i raggi solari non fanno male. Né sostenere che se la pelle si abitua al sole non ne risenta. "Già la produzione della melatonina, che fa da filtro naturale, è una difesa. Poi, se io fumo venti sigarette al giorno e mi abituo alla nicotina, non posso

dire che la nicotina mi faccia bene". È d' accordo Antonino Di Pietro, presidente dell' Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica:

"Senza il sole non possiamo vivere, così come senza acqua e aria. Ma se bevo 30 litri al giorno di acqua i miei reni avrebbero un sovraccarico letale". Mauro Picardo, direttore scientifico del San Gallicano di Roma, una delle istituzioni dermatologiche, sintetizza considerando che il sole "migliora l' umore, combatte la depressione, mantiene la temperatura corporea". Aggiunge che "sono riconosciute le funzioni curative delle radiazioni ultraviolette in alcuni trattamenti della pelle come la psoriasi o la vitiligine. Ma un' esposizione esagerata può creare gravi danni. Basta guardare i marinai o i contadini: hanno la pelle invecchiata e su di loro l' incidenza di alcuni tumori della cute è superiore rispetto alle altre persone". Elvira Serra SU RAIUNO Difendere occhi e pelle con il bollettino Uv Un indice da 0 a 12 segnala le previsioni di pericolosità Il sole è vita, ma una scorretta esposizione ai suoi raggi può causare malattie degli occhi e della pelle. Per difendere da ogni pericolo gli uni e l' altra, dalla scorsa settimana va in onda su Raiuno assieme alle previsioni meteo (e d' estate anche sulle altre due reti Rai) il" bollettino del sole" con l' indice dei raggi ultravioletti in base alle diverse condizioni del tempo. L' iniziativa, voluta dalla Commissione Difesa Vista e a cura del Servizio Metereologico dell' Aeronautica, consiste nella diffusione quotidiana del livello di nocività delle radiazioni solari previsto nelle diverse città italiane. Su questa strada l' Italia si allinea a paesi come gli Stati Uniti, l' Australia e la Gran Bretagna che da tempo ormai si occupano di monitorare la quotidiana pericolosità dei raggi UV. L' "Uv Index" che viene trasmesso in Tv misura in una scala da 0 a 12 la quantità di radiazione UV che colpisce la superficie terrestre: maggiore è il valore dell' indice, maggiori saranno le precauzioni da adottare, primi fra tutti il capello e gli occhiali da sole. I rischi per gli occhi esposti al sole senza protezione sono infatti diversi: cheratite, cataratta, carcinoma o ustioni anche gravi per i più piccoli.

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1648 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar giu 17, 2003 10.49
Subject: Re: Dentatura ed occhi

> Qualcuno sa che cosa c?entrano i denti, o in che rapporto essi sono con
> gli occhi ?
>
> Salve amici voglio raccontarvi una mia esperienza di qualche giorno fa.

>
>
> Da anni conosco e pratico il rilassamento psicofisico secondo le tecniche
> insegnatemi nei seminar di Base di Dinamica Mentale (quella di M. Bonazzola).
>
>
> L?altro giorno ero tranquillo in un posto isolato dove dopo aver iniziato
> con un palming profondo sono passato a rilassare tutte le varie parti del
> mio corpo. Devo premettere che ho 42 anni ed i miei quattro molari ottavi
> di entrambe le arcate sono obliqui ed inclusi, ossia non sono mai usciti
> fuori. Durante quella seduta di rilassamento nel visualizzare l?energia
> delle mani che dalle palpebre passava al bulbo oculare, poi al nervo ottico
> e quindi dietro la nuca, la cosa mi è come dire "sfuggita di mano" e mi
> sono ritrovato a percepire una linea che dagli occhi si dirigeva verso i
> denti, avvertendo tra l?altro un dolore molto forte nelle zone palatali
> interne.
>
> Non è la prima volta che mi capita di farmi passare dei mal di denti con
> l?utilizzo delle tecniche di rilassamento, tuttavia credo proprio che in
> quella occasione ho ricevuto, dal mio sub-qualcosa, una forte indicazione
> che non riesco ad interpretare.

Devo dire che trovo la tua sensazione davvero interessante, non so quale sia il
collegamento anatomico che hai visualizzato, in passato (1997) avevo avuto delle
sensazioni simili alle tue, ma il collegamento era tra le regioni oculari e
quelle scapolari, ho provato a ricostruire il percorso su un atlante di anatomia
ma non sono riuscito a ricostruire un percorso muscolare diretto e anche nel tuo
caso penso che sia molto difficile.

> Qualcuno è al corrente, oppure ha avuto esperienze, di una relazione tra
> denti ed occhi ?

Se tento di allungare la mandibola verso il basso - come a fare la scuffia di
Totò - per un attimo la mia visione diventa più nitida.
Lo stesso mi succede se sbadiglio.
Insomma ho notato dei legami tra la mandibola e la vista.

> La mia ipotesi primaria è che da piccolo ho messo gli occhiali da miope
> (oggi misuro meno 8.5 ma giro con sottocorretti e catenella da meno sei,
> circa) avevo circa dieci anni, ed insieme ad un non sviluppo degli occhi
> forzato dagli occhiali, non sono venuti fuori neanche i molari, cosiddetti
> Denti del Giudizio.
>
> Oggi ho un bambino di pochi mesi e vuoi vedere che insieme a recuperare
> un po? di vista metterò anche "Giudizio" ed i relativi denti ?
>
> Beninteso nella vita corrente di giudizio ne ho fin troppo con quell?atteggiamento
> da miope/precisino che mi ritrovo.
>
> Attendo commenti
>
> Un abbraccio a tutti
>
> Gianvito

Ciao,

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1649 **From:** stefano caldiron **Date:** mar giu 17, 2003 11.16
Subject: Re: Re:Ogg: Re: Retinopatia solare

Al di là di tutti i discorsi interessanti finora toccati, e senza voler dire ultime parole, vorrei dire che:

- una mia amica ha guardato il sole durante l'eclisse e ha perso la vista a un occhio
- casi del genere sono riportati sui giornali ad ogni eclisse

- la natura non è stupida e sicuramente ha previsto un sistema di protezione se si guarda il sole
- tutti abbiamo guardato il sole, soprattutto da bambini

- oso supporre come ipotesi verosimile ma non definitiva che l'occhio naturalmente non metta a fuoco il sole quando lo si guardi direttamente, e/o il subconscio stesso devierà la direzione dello sguardo

- nelle eclissi si ha qualcosa di molto preciso da mettere a fuoco, quindi si bypassa la protezione naturale scritta nel dna dopo miliardi /milioni di anni di evoluzione.

- ricordo che un qualche saggio/santone orientaleggiante/orientale diceva di guardare il sole, subito sotto (penso che sia la reazione naturale)

- la natura non è stupida l'uomo sì

ho messo un po' di carne al fuoco
ce n'è per tutti

saluti costina

----- Original Message -----
From: "Bruno Badiali" <bbadiali@...>
To: "Visus" <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, June 17, 2003 9:29 AM
Subject: Re:Ogg: Re:[Visus] Retinopatia solare

>
> Ho provato a mettere un pezzetto di carta in fondo a un bicchiere
> pieno d'acqua e a concentrarci la luce con una lente da filatelico ma
> non è successo niente pensate che per l'occhio sia lo stesso?

Il calore che si sviluppa concentrando i raggi solari su un punto con una lente
varia in proporsione con il diametro della lente.
Con la lente del mio telescopio (80mm di diametro) ho potuto raggiungere la temperatura di combustione di un foglio di carta in meno di 6 secondi, mentre
con una lente di 30mm avevo dovuto impiegare quasi 2 minuti. Quanto all'acqua,
agisce come dissipatore termico se può evaporare, ma per quanto riguarda l'occhio, l'unica parte che potrebbe essere raffreddata in questo modo e quella
superficiale della cornea grazie al film lacrimale.

> potrebbeIn fondo
> l'occhio è pieno d'acqua forse è per questo che ci sono persone che
> non hanno problemi al sole, io ne ho viste alcune. Per me è pazzesco,
> ma loro possono stare alla luce forte senza alcun problema, saranno di
> una razza superiore.

Molti dei motivi perché ci sono persone che resistono meglio al sole erano già
spiegati nei messaggi di Mauro, io proverei ad aggiungere che forse ci sono persone con un iride più efficente.

Sono un po' dispiaciuto perché nessuno ha
> risposto al mio messaggio precedente, però. Non mi convince la cosa
> del cartoncino attaccato alla lente, però non sono un ottico infatti.
>
L'occhio è un sistema ottico dotato di diaframma (l'iride) che ha la funzione
principale di regolare la quantità di luce che raggiunge la retina, con il cartoncino nero volevo semplicemente simulare la funzione dell'iride.
Comunque anche se l'esperimento fatto cosi non mostra effetti devastanti come
con la lente da 80mm concordo con Mauro che per il sunning bisogna comunque essere prudenti evitare esposizioni lunghe e quando il sole è alto sull'orizzonte, non guasterebbe neanche una dieta preventiva a base di carotenoidi e luteina che non garantirebbe comunque l'immunità.
Ciao,
> > ---
> > Bruno Badiali
> >

> > mailto:bbadiali@l...
> >
> > http://bunix.cjb.net
>
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1650 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar giu 17, 2003 4.30
Subject: Re: Ogg: Re: volere vedere e pizza a Roma

Il giorno 16-06-2003 18:59, gercargar, gercargar@... ha scritto:

> Buongiorno. È un po' che non leggo i vostri messaggi, che mi
> interessano ma ho scarso tempo e poca voglia a causa della mia
> ipermetropia un po' grave che ho.
> Pare a me invece di aver letto molto il contrario, che Bates scrive
> che per vedere bene bisogna dimenticarsi degli occhi. Lei scrive un
> po' il contrario. Quando dice che la consapevolezza della tensione è

> importante... Io invece vedo che più sono consapevole della tensione e
> peggio riesco a mettere a fuoco. Ma insomma chi dice la verità? Mi
> sembra che ognuno qui dica la sua.
> C'è qualcuno che ottiene dei risultati concreti? Finché si continua a
> parlare di tensione eccetera ho paura che di risultati pochi, e lo
> dico anche per me, forse sono troppo preso dalla mia stessa tensione,
> ma come si fa a migliorare la vista? Voi usate occhiali? Come fate a
> non usarli, io senza non leggo un tubo. A guidare ci riesco ma se devo
> leggere sul cellulare mi viene mal di testa e mi devo mettere gli
> occhiali.
> So che Bates sdegnava gli occhiali anche sottograduati, ma qui come si
> fa a venirne fuori?
> Se qualcuno c'è riuscito mi può scrivere?
>
> Grazie e complimenti per il sito.

I miopi spacccano il capello in quattro.....
Ma fli ipermetropi ..... è facile che di capelli ne piglino un fascio.

E che distolgano lo sguardo e l'attenzione prima ancora di avere messo a fuoco e compreso quello che hanno davanti.

Consapevolezza: se non sei consapevole di essere in tensione non farai niente per uscirne e preferirai dare la colpa al destino o all'ereditarietà (e rasssegnarti agli occhiali), come fa la maggior parte dei conumatori.

Ma se continui a fissarti in ogni momento sulle tue tensioni, questo stesso fatto è un elemento di tensione e non ne esci più.

In altri termini (più Batesiani): noi (i 'cecati) interferiamo SEMPRE con il libero funzionamento dei nostri occhi.
Per prima cosa dobbiamo diventare consapevoli di questo. In secondo luogo fare che cose (il metodo Bates) che ci aiuti a smettere di interferire.
E, una volta che ci riusciamo, pensare ad altre cose e lasciare gli occhi, finalmente liberi di fare il loro mestiere.

Anch'io, come molti altri, comincio ad essere un po' irritato delle domande tipo "C'è qualcuno che ottiene risultati concreti?".
Gli archivi di Visus sono pieni di testimonianze di miglioramenti.

E anche le altre domande trovano un bel po' di risposte nello stesso luogo.

Capisco che un ipermetrope non ha voglia di leggere. Bene, mettiti a lavorare con qualcuno, partecipa a qualche seminario. Ormai in Italia ci sono vari operatori e qualcuno vicino al tuo luogo di residenza c'è sicuramente.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -

From: <ashrimo@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, June 17, 2003 9:12 AM
Subject: [Visus] Dentatura ed occhi

Qualcuno sa che cosa c?entrano i denti, o in che rapporto essi sono con gli occhi ?

Ciao!

Io ho avuto gli ottavi inclusi come i tuoi, ma il mio dentista mi ha mandato in una clinica stomatologica dove mi hanno fatto due interventi , in due tempi diversi, in anestesia totale per estrarli, perchè mi davano grandi mal di testa oltre ad avermi spostato la dentatura, che mi dicono sia "inversa" che non ho capito bene cosa voglia dire.

Ripensandoci ora che tu fai questa domanda, prima di questi interventi mi avevano consigliato anche la visita oculistica perchè poteva essere la vista difettosa a causarmi il mal di testa.

Infatti l'oculista mi aveva trovato una presbiopia un pò precoce in quanto allora avevo cira 27 anni. Non ricordo la misurazione, sta di fatto che comunque comprai gli occhiali e per un po' li ho usati durante il lavoro al tecnigrafo.

Ai tempi non conoscevo ancora il m.Bates ma per istinto ho smesso di usare gli occhiali, quando ho cominciato a praticare lo yoga. Con questa disciplina infatti riesco tutt'ora a prendere coscienza della tensione muscolare del viso sul nascere e rilassare quindi la zona, evitando così il dolore.

Ricordo comunque che dopo l'intervento agli ottavi incl. i medici mi dissero che erano proprio messi male, toccavano il nervo trigemino, ricordo infatti che i dolori mi prendevano anche gli occhi. Chi se ne intende di anatomia puotrebbe dirci il percorso di questo nervo!

Mi viene pure in mente che l'ortottista Laura Canepa nella sua relazione del convegno di Firenze ha parlato di collegamento tra i difetti visivi e l'intervento degli apparecchi ortodontici sui denti dei bambini. Si parla quindi di spostamento della dentatura, stessa cosa che succede (anche se in senso opposto) con i denti del giudizio che devono spingere gli altri denti per farsi spazio , soprattutto se sono inclusi! Quest' ultima è una mia osservazione personale!

Poi c'è il discorso dei punti riflessi, nello yoga si parla anche delle nadi, canali energetici che scorrono lungo tutto il corpo, i principali sono 10 che partono dalle singole dita delle mani risalgono fino al capo e ridiscendono fino alle dita del piede. Il riflesso dell'occhio si trova proprio alla base del terzo dito, forse risalendo al capo potrebbe corrispondere alla zona dei denti del giudizio, ci vorrebbe forse un operatore shiatsu!

E' tutto quel che so! Ciao!
Caterina

Group: Visus **Message:** 1654 **From:** caterina.polini **Date:** mer giu 18, 2003 10.54
Subject: R: Re: Dentatura ed occhi

OPS!
STAVO PER CHIUDERE LA RACCOLTA DELLE RELAZIONI DEL CONVEGNO CHE AVEVO CONSULTATO PER LA RELAZIONE DI L.CANEPA,

E MI SONO TROVATA DAVANTI AGLI OCCHI L'IMMAGINE DI UNA DENTATURA ,SULLA RELAZIONE DI GIANNI BAZZANI, CHE NON HO AVUTO ANCORA IL TEMPO DI LEGGERE!

ABBIAMO AVUTO UN'OTTIMO INTUITO! LEGGO SU QUESTA RELAZIONE:

<PER QUANTO RIGUARDA LA COMPONENTE OCCLUSALE, MEYER E BARON HANNO DIMOSTRATO CHE ATTRAVERSO IL TRIGEMINO I PROBLEMI DI OCCLUSIONE ED I FOCOLAI DENTALI POSSONO INFLUENZARE I NUCLEI DEI MUSCOLI OCULOMOTORI SITUATI NEL TRONCO CEREBRALE.>

CON TANTO DI FIGURA ESPLICATIVA!

BELLA COINCIDENZA! E BENEDETTO CONVEGNO!
Caterina

Group: Visus **Message:** 1655 **From:** caterina.polini **Date:** mer giu 18, 2003 2.16
Subject: dentatura e occhi 3°

Non so come mai ho notato che i miei due messaggi sono arrivati in lista in ordine opposto, andrebbe letto praticamente per primo il secondo e viceversa!
Scusate
Caterina

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1656 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer giu 18, 2003 9.46
Subject: Re: Ogg: MIGLIORARE ASTIGMATISMO

>
> Dove posso reperire il "metodo bates in una conchiglia"?

Se ti iscrivi a visus attraverso yahoo, lo ricevi come allegato direttamente.
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

>

Group: Visus **Message:** 1657 **From:** Luca Cattarossi **Date:** mer giu 18, 2003 6.18
Subject: Microcaratteri

Ciao, ciao,

anch'io ho provato a passare dai caratteri alti due punti a un punto e mezzo ma ho la senzazione di indovinare quello che c'è

scritto sul foglio più che leggerlo... comunque sia ho una domanda tecnica sulla stampa dei microcaratteri: è più indicata una carta fotografica o una satinata?

P.S.
E in ogni caso la carta satinata ha qualcosa in comune con la "carta bianca opaca da 170 gr trattata per alta risoluzione" che ho comprato ieri da una comessa che non sapeva cosa diavolo fosse la carta satinata o "coated"?

Grazie e saluti.

Luca

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1658 **From:** Mauro Barindelli **Date:** mer giu 18, 2003 6.33
Subject: visione notturna e risultati concreti

ciao a tutto il visus, volevo riferire una mia esperienza di visione notturna.

ieri sera ho guidato senza
occhiali su rotta conosciuta per circa mezz'ora e non ho avuto nessun problema. certo non vedo le scritte dei cartelli ma tutto il resto si. ho notato però che ero un po' rigido e guardavo da miope dritto davanti a me senza catturare con lo sguardo tutto il resto. probabilmente perchè di notte non avevo guidato da anni senza lenti, scommetto che le prox volte sarà ancora meglio.
c'è un modo per ridurre o eliminare gli aloni luminosi di fari, lampioni e luci notturne in genere? devo dire che comunque si sono già ridotti tantissimo e che -gli altri
cecati mi correggano se sbaglio- quando si usano le lenti a contatto di notte capita spesso di vedere le luci che sparano specie se si è stanchi in modo quasi insopportabile e la guida diventa moooolto faticosa, più di quanto sia stato per me ieri senza occhiali o lenti.

vorrei poi spendere 2 parole per rispondere alla domanda 'c'è qualcuno che ha risultati concreti?'. Si, io. Pratico il metodo Bates da un mese e -a fronte di una miopia di + di 3 diottrie e astigmatismo di contorno- uso gli occhiali solo per il computer (non sempre) e per guidare di notte (non sempre) o quando non conosco la strada (questo sempre!). Certo che bisogna lavorarci sopra, ma come si fa a considerare un sacrificio qualcosa che ti ridona non solo la vista, ma letteralmente ti apre nuovi orizzonti?

Buona fortuna a tutti e non mollate

Mauro

Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1659 **From:** r_spinn **Date:** mer giu 18, 2003 7.46

Subject: Re:Ogg: Re: Retinopatia solare

--- In Visus@yahoogroups.com, Bruno Badiali <bbadiali@l...> ha scritto:

> L'occhio è un sistema ottico dotato di diaframma (l'iride) che ha la funzione
> principale di regolare la quantità di luce che raggiunge la retina, con il
> cartoncino nero volevo semplicemente simulare la funzione dell'iride.
> Comunque anche se l'esperimento fatto cosi non mostra effetti devastanti come
> con la lente da 80mm concordo con Mauro che per il sunning bisogna comunque
> essere prudenti evitare esposizioni lunghe e quando il sole è alto
> sull'orizzonte, non guasterebbe neanche una dieta preventiva a base di
> carotenoidi e luteina che non garantirebbe comunque l'immunità.
> Ciao,

Ciò che dici non risponde alla domanda, e cioè perché ci sono persone che possono stare tutto il giorno fuori all'aperto senza soffrire alcun dramma, e io stesso sono stato testimone di questo fatto strano osservando un amico che per un quarto d'ora guarda il sole ogni giorno, almeno così mi ha detto, ma quel giorno che ero presente così è stato, mentre parlavamo lui aveva il naso per aria, certo non fissava ma non posso dire che distogliesse, si divertiva a guardarlo e basta. Non c'è chiarezza su questi fenomeni, sono cose misteriose, come i carotenoidi e la luteina di cui parli, che per me sono arabo, o milanese, o giapponese! Molte cose che ripetiamo le prendiamo per autorità imposta, mentre quando si dovrebbero fare delle prove di persona ciò costa fatica e non si fanno. Qualcuno di voi è ipermetrope ed è riuscito a migliorare il difetto? Tu che ne sai di carotenoidi, hai esperienza diretta? Puoi guardare il sole a volontà come quel mio amico? Oppure non credi sia possibile e pensi che sono un bugiardo?

ciao, gerri

Group: Visus **Message:** 1660 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer giu 18, 2003 1.34
Subject: operazioni

Ragazzi,
leggete cosa succede ancora oggi, e rabbrividite

"Ho subito quest'anno un intervento correttivo all'occhio destro causa una forte miopia congenita (-12 diottrie) sostenendo un anno fa un primo intervento RK e poi dopo un anno una correzione con il laser ad eccimeri PRK. Il massimo che hanno potuto recuperare è stato di 2 decimi, ma per quanto mi riguarda è quasi un miracolo. Prima vedevo solo ombre. La cosa buffa ma preoccupante è che ora vedo a volte sdoppiato, soprattutto di sera e se fisso un immagine perchè la vista non è coordinata"

Commento
RK significa tanti bei tagliettini a raggio sulla cornea. Adesso sappiamo che NESSUNO dei milioni di interventi eseguiti con questa tecnica ha avuto a

distanza di parecchi anni esito positivo (la cornea si deforma irreparabilmente o cede o si opacizza o si infetta) e nessuno dei, ripeto, milioni di interventi praticati ha portato a distanza di anni a un visus accettabile.

In secondo luogo, visto che la periferia della cornea era ormai piena di tagliettini, hanno pensato bene di togliere una fettina anche al centro (PRK). Morale: una cornea solida come la carta velina.

Comunque: probabilente anche la ragazza di cui sopra finirà per praticare il metodo Bates e magari prima o poi farà capolino su visus
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1661 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer giu 18, 2003 3.03
Subject: Re: Microcaratteri

Il giorno 19-06-2003 0:18, Luca Cattarossi, lucacattarossi@... ha scritto:

> Ciao, ciao,
>
> anch'io ho provato a passare dai caratteri alti due punti a un punto e mezzo
> ma ho la senzazione di indovinare quello che c'è scritto sul foglio più che
> leggerlo... comunque sia ho una domanda tecnica sulla stampa dei
> microcaratteri: è più indicata una carta fotografica o una satinata?
>
> P.S.
> E in ogni caso la carta satinata ha qualcosa in comune con la "carta bianca
> opaca da 170 gr trattata per alta risoluzione" che ho comprato ieri da una
> comessa che non sapeva cosa diavolo fosse la carta satinata o "coated"?

Si, questa dovrebbe essere la carta giusta.
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1662 **From:** stefano caldiron **Date:** gio giu 19, 2003 8.06
Subject: Re: visione notturna e risultati concreti

----- Original Message -----
From: "Mauro Barindelli" <maurobarindelli@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Wednesday, June 18, 2003 6:33 PM
Subject: [Visus] visione notturna e risultati concreti

>>c'è un modo per ridurre o eliminare gli aloni luminosi di fari, lampioni e

>>luci notturne in genere?

Lo so che è ovvio, ma è importante, molto importante, che il parabrezza sia ben pulito

saluti locusta

Group: Visus **Message:** 1663 **From:** nicola.lucchitto@... **Date:** gio giu 19, 2003 8.14
Subject: Rif: Re: Microcaratteri

andiamo giù ?... tengo fame!

Group: Visus **Message:** 1664 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio giu 19, 2003 9.47
Subject: Re:Ogg: Re: Retinopatia solare

> --- In Visus@yahoogroups.com, Bruno Badiali <bbadiali@l...> ha scritto:
>

> Ciò che dici non risponde alla domanda, e cioè perché ci sono persone
> che possono stare tutto il giorno fuori all'aperto senza soffrire
> alcun dramma, e io stesso sono stato testimone di questo fatto strano
> osservando un amico che per un quarto d'ora guarda il sole ogni
> giorno, almeno così mi ha detto, ma quel giorno che ero presente così
> è stato, mentre parlavamo lui aveva il naso per aria, certo non
> fissava ma non posso dire che distogliesse, si divertiva a guardarlo e
> basta. Non c'è chiarezza su questi fenomeni, sono cose misteriose,
> come i carotenoidi e la luteina di cui parli, che per me sono arabo, o
> milanese, o giapponese! Molte cose che ripetiamo le prendiamo per
> autorità imposta, mentre quando si dovrebbero fare delle prove di
> persona ciò costa fatica e non si fanno.

I carotenoidi e la luteina sono agenti antiossidanti e l'ossidazione è una reazione chimica che può essere favorita da abbondanza di calore e luce quindi una dieta che li contenga non mi sembra una cosa insensata.

> Qualcuno di voi è ipermetrope
> ed è riuscito a migliorare il difetto? Tu che ne sai di carotenoidi,
> hai esperienza diretta?

Lo ho letto sui libri, comunque visto che siamo in vena di esperimentini puoi fare questo:

Prendi una mela, tagliala in 2 e sbucciala su una delle due metà versa del succo di limone che agisce da antiossidante e dopo cinque minuti già dovresti vedere la differenza tra le due metà.

> Puoi guardare il sole a volontà come quel mio
> amico?

Sinceramente io il sunning lo effettuo con molta prudenza ovvero quando il sole è basso sull'orizzonte ed alternandolo al palming.
Ogni pochi secondi che osservo il sole poi faccio palming finché l'immaggine persistente del sole non scompare. Quando l'immaggine persistente ci mette di più a scomparire vuoldire che è il caso di smettere.
Quando lo faccio mi affido molto ai miei sensi con un pizzico di timore

reverenziale che con il sole è meglio avere.

> Oppure non credi sia possibile e pensi che sono un bugiardo?

Che tu sia bugiardo o no il discorso è assolutamente credibile, i maestri yoga facevano la meditazione la mattina verso oriente e la sera verso occidente (sempre in direzione del sole), in oltre le testimonianze di Bates relativamente al sunning sono assolutamente credibili.
Però siccome qualcuno ha avuto dei danni permanenti soprattutto in occasione delle eclissi un po' di prudenza credo che non faccia male.

> ciao, gerri
>

Ciao,

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1665 **From:** Roberto Franchini **Date:** gio giu 19, 2003 11.36
Subject: Fw: Occhio all''alcol e alla vista!

Netlifericevuto oggi

----- Original Message -----
From: Netlife
To: franchinir@...
Sent: Thursday, June 19, 2003 5:17 AM
Subject: Occhio all'alcol e alla vista!

Se non visualizzi correttamente questa newsletter puoi vederla sul tuo browser

19 Giugno 2003
Indice:
L'ETILOMETRO ON LINE GINNASTICA PER GLI OCCHI

Occhio all'alcol e alla vista!
superEva consiglia...
Guarda le altre Newsletter di superEva:
Oroscopo, Ricette, Musica, Barzellette, ... Segnala a un amico le Newsletter di superEva!

Curiosità
L'ETILOMETRO ON LINE
Col caldo chi resiste alla tentazione del prosecchino o della birra ghiacciata? Se però dopo l'aperitivo si sale in macchina, il tasso alcolico può giocare bruttissimi scherzi! Meglio dare una controllatina all'etilometro virtuale messo in rete da StradaNove, giornale digitale del Comune di Modena: basta riempire il test on line e vengono fuori l'elenco dei possibili problemi e i "consigli di guida" da seguire.

Salute e Benessere
GINNASTICA PER GLI OCCHI
Occhi belli ma un po' "scarsucci"? Non imbarazzatevi, quelli della vista sono difetti che colpiscono ben 20 milioni di italiani (12 milioni sono i miopi, 5 gli ipermetropi, 3 gli astigmatici). Occhiali, lenti a contatto e interventi a parte, pare che faccia un gran bene la ginnastica oculare, in particolare quella del metodo Bates. Provare non costa nulla, trovate tutto in rete!

powered by superEva
Servizio di Newsletter a cura di www.supereva.it
Puoi modificare i tuoi dati dal pannello personale o cancellarti in qualsiasi momento
Se non visualizzi correttamente questa newsletter puoi vederla sul tuo browser

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1666 **From:** markodaris **Date:** gio giu 19, 2003 5.06
Subject: Buena Vista - vederci meglio senzza occhiali online / calendario?

Da buenavista...

> L'edizione comprende anche 6 tavole extra per gli esercizi: abbiamo
> scelto di non includerle. Tavole analoghe sono scaricabili a quanti
> partecipano a VISUS, mail list dedicata al miglioramento della vista
> con mezzi naturali.

Alora? Dove sono queste tavole... vorrei praticare gli esercizzi indicati ma ricchiedono il calendario. Ho scaricato tutti i file ma non riesco a trovare queste tavole (in particolare quella di Huxley).

Se le mettete su vi prego di indicare la loro gradezza e/o DPI. In caso contrario suggerirei di cambiare il testo sul sito di buenavista.

E ancora: vorrei comprare una benda per l'occhio... qualche suggerimento? Vorrei che copra bene a non dia troppo fastidio. Dove si possono comperare?

Marko

Group: Visus **Message:** 1667 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio giu 19, 2003 11.27
Subject: Re: Fw: Occhio all"alcol e alla vista!

Il giorno 19-06-2003 17:36, Roberto Franchini, franchinir@... ha scritto:

> Netlifericevuto oggi
>
>
> ----- Original Message -----
> From: Netlife
> To: franchinir@...
> Sent: Thursday, June 19, 2003 5:17 AM

> Subject: Occhio all'alcol e alla vista!
>
>
> Se non visualizzi correttamente questa newsletter puoi vederla sul tuo browser
>
>
> 19 Giugno 2003
> Indice:
> L'ETILOMETRO ON LINE GINNASTICA PER GLI OCCHI
>
> Occhio all'alcol e alla vista!
> superEva consiglia...

Grazie Roberto.
Un appello a tutti:

please, segnalate tutte le segnalazioni relative al metodo Bates che incontrate. Non solo per sfatare la vecchia lamentela "nessuno parla mai di noi", ma anche per fare un piacere a noi professionisti.

Per esempio c'era su Donna di Repubblica dell'altra settimana un trafiletto che riguardava Holiday on Eyes, ma l'ho saputo troppo tardi (qualcuno mi manda la pagina?).

Ah, a proposito, segnalo qualcosa io. Su Salute è, supplemento di AAM terranuova questo mese c'è ancora un articolo che parla di Bates, Buena Vista e Loredana de Michelis.
AAM si trova in pochissime scelte edicole, in librerie aperte a temi alternativi, o.... boh!
provate a visitare www.aamterranuova.it.

Ciao

Group: Visus **Message:** 1668 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio giu 19, 2003 12.55
Subject: Re: Buena Vista - vederci meglio senzza occhiali online / calendario?

Il giorno 19-06-2003 23:06, markodaris, markodaris@... ha scritto:

> Da buenavista...
>
>> L'edizione comprende anche 6 tavole extra per gli esercizi: abbiamo
>> scelto di non includerle. Tavole analoghe sono scaricabili a quanti
>> partecipano a VISUS, mail list dedicata al miglioramento della vista
>> con mezzi naturali.
>
> Alora? Dove sono queste tavole... vorrei praticare gli esercizzi
> indicati ma ricchiedono il calendario. Ho scaricato tutti i file ma
> non riesco a trovare queste tavole (in particolare quella di Huxley).
>
> Se le mettete su vi prego di indicare la loro gradezza e/o DPI. In
> caso contrario suggerirei di cambiare il testo sul sito di buenavista.
>
> E ancora: vorrei comprare una benda per l'occhio... qualche
> suggerimento? Vorrei che copra bene a non dia troppo fastidio. Dove si
> possono comperare?

Negativo, marko, negativo:

le tavole sono davvero semplicissime, tipo tabellone snellen o tipo lettere minuscole. Anche il fantomatico calendario serve solo a sostituire la tabella snellen.
Rigaullardo alla tabella di Huxley:, credo ti riferisca all'Arte di leggere, che sviluppa l'idea di osservare la linea bianca tra le righe (e fare scorrere lo sguardo) invece di fissare le parole e diffondere.
Mi pareva che fosse tra i documenti di visus. Se non c'è prova a cercarla nei messaggi (mi sembra di averla spedita io un paio di anni fa).

Una ragione ancora contraria alla loro riproduzione è la scarsa qualità: la carta originale è scadente, la stampa non precisa e in più la carta è un po' ingiallita. Morale: verrebbe piuttosto scadente, a meno di non lavorarci parecchio su con photoshop.

Anche per la benda ... negativo. In Italia sono convinti che sia una buona idea fare occlusori adesivi, in modo che i bambini (chi altri sopporterebbe questa tortura?) non possano togliersela. Questo la dice lunga sullo spirito dietro alle tecniche praticate per correggere lo strabismo da noi.
Quelle belle, civili e persino eleganti, le trovo in Germania.
Ma ci stiamo organizzando per acquistarle direttamente dal produttore e le distribuiremo, probabilmente a partire dall'autunno..

Fino ad allora ti conviene chiedere un favore a qualche svizzero o al primo che va in europa tra i tuoi amici.

Ciao

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1669 **From:** jaxtojax **Date:** gio giu 19, 2003 8.55
Subject: Sole

Per prima cosa un saluto a tutti, in particolare ai partecipanti all'incontro di Roma, è stata una serata molto piacevole e interessante.
Viste le discussioni sulla retinopatia solare e l'utilizzo del sole in generale, presento di seguito la traduzione dei testi originali di Bates in cui ne parla . In essi si nota come la concezione di trattamento solare è stata modificata durante gli anni da Bates.

Il primo brano è tratto dall'edizione originale del 1920 di "The cure of imperfect Sight By Treatment Without Glasses".L' oggetto della contesa è il capitolo 17 : Visione in condizioni avverse un beneficio per gli occhi. Riguarda il processo della visione in particolari condizioni: al sole, con luci artificiali, con forti sbalzi di luminosità; leggendo caratteri piccoli, mentre si è in movimento su veicoli o mentre si è sdraiati. Nelle edizioni successive tale

capitolo è stato modificato e ridotto.
Nel 1920 Bates dice ancora che non vi è alcun pericolo nel guardare direttamente il sole(con la pupilla), anzi raccomanda calorosamente tale pratica.
Ma l'approccio di Bates cambia alcuni anni più tardi con il Better Eyesight Magazine, la rivista su cui scrivevano lui e i suoi collaboratori. Lascio fuori da questa indagine tutti gli articoli dei collaboratori, sebbene li ritenga interessanti, e mi riferisco solo agli articoli scritti in persona da Bates.
Presento qui sotto tutti gli articoli o parti di articoli riguardanti il trattamento con la luce apparsi sulla rivista.
Bates nel Better Eyesight non dice una sola volta di guardare direttamente il sole(con la pupilla), parla sempre di occhi chiusi o di rivolgere solo il bianco dell' occhio al sole.In una frase, addirittura, mette fortemente in guardia dal guardare direttamente al sole.
Tale frase si trova nel secondo frammento, l'ho trascritta in stampatello per facilitarne l'individuazione.
Per scansare ogni dubbio riporto la frase originale.

"It is important that the patient be cautioned not to look directly at the sun"
(è importante che il paziente sia messo ben in guardia dal guardare direttamente al sole)

Caution è un termine forte.Se si trattava del semplice avvertire si sarebbe usato warn. Così come warning è l'avviso, caution è un avviso molto forte ed accentuato; infatti si usa anche per indicare la diffida decisa dal giudice in tribunale.
Visto che guardare direttamente al sole ha provocato danni seri a diverse persone io ci andrei cauta.
Comunque riporto tutto qui sotto per chi avrà la pazienza di leggerlo.
Giada

The cure of imperfect Sight By Treatment Without Glasses
1920,cap.17

"Sebbene gli occhi siano stati fatti per reagire alla luce, una paura generale dell' effetto di questo elemento sugli organi della visione è nutrita sia dalla professione medica che dai profani. Sono prese precauzioni straordinarie nelle nostre case, uffici e scuole per attutire la luce, sia naturale che artificiale, e per assicurarsi che non batta direttamente sugli occhi; vetri color fumo e ambra, visiere, cappelli a falde larghe e ombrellini sono comunemente usati per proteggere gli organi della visione da quello che è considerato un eccesso di luce; e quando un reale disturbo è presente, è comune per i pazienti essere tenuti per settimane, mesi e anni in stanze oscure, con bende sugli occhi.
La prova sulla quale questa universale paura della luce è stata basata è delle più deboli. Nella voluminosa letteratura sulla materia si trova una mancanza di informazione tale che nel 1910 il dr. J. Herbert Parsons del Royal Ophtalmic Hospital di Londra, rivolgendosi ad un convegno della sezione oftalmologica dell' American Medical

Association, si sentì autorizzato a dire che gli oftalmologi, se erano onesti con sé stessi, "devono confessare una ignoranza deplorevole delle condizioni che rendono la luce piena deleteria per gli occhi". Da allora, Verhoeff e Bell hanno riportato una serie esauriente di esperimenti condotti al laboratorio patologico del Massachussetts Charitable Eye and Ear Infirmary, che indicano che il pericolo di danno per l'occhio da parte di una leggera radiazione come quella è stato "veramente molto esagerato". Che le sorgenti di luce forte qualche volta producano sintomi spiacevoli temporanei non può, certo, essere negato; ma per quel che riguarda sicuri effetti patologici, o un danneggiamento permanente della vista derivante solo dall'esposizione alla luce, i dr. Verhoeff e Bell furono incapaci di trovare, sia clinicamente che sperimentalmente, qualcosa di natura sicura.

Per quanto riguarda il pericolo derivante dagli effetti del calore della luce, lo considerano" cadere fuori dalla considerazione dell'immediato fastidio prodotto dall'eccesso di calore". In breve concludono che " l'occhio nel processo dell' evoluzione ha acquisito l'abilità di proteggersi sotto condizioni estreme di illuminazione fino ad un grado fino ad ora creduto altamente improbabile". Nei loro esperimenti, gli occhi dei conigli, scimmie e esseri umani sono esposti per un ora o più a luce di intensità estrema, senza alcun segno di danno permanente, le risultanti scotomata(aree cieche) spariscono entro poche ore. Le luci commerciali sono state trovate interamente prive di pericolo sotto ogni condizione normale di utilizzo. Fu anche trovato impossibile danneggiare la retina con qualsiasi luce artificiale, eccetto che con l'esposizione ad intensità enormemente più forti di quelle che avvengono fuori dal laboratorio. In un caso un animale soccombette al calore dopo un esposizione di un ora e mezza a una lampada nitrogena di 750 watt a 20 cm-circa 8 pollici; ma in un secondo esperimento, nel quale era ben protetto dal calore, non ci fu danno nell'occhio anche dopo un esposizione di due ore. Per quanto riguarda la parte ultravioletta dello spettro, alla quale un' importanza esagerata è stata attribuita da molti autori recenti, la situazione fu trovata essere circa la stessa rispetto al resto dello spettro; cioè "mentre sotto condizioni concepibili o realizzabili di sovraesposizione può esser procurato danno all'occhio esterno, tuttavia sotto tutte le condizioni pratiche trovate nel reale uso di fonti artificiali di luce per l'illuminazione la parte ultravioletta dello spettro può essere trascurata come una possibile fonte di danno".

I risultati di questi esperimenti sono in completo accordo con le mie osservazione sull'effetto della luce forte sugli occhi. Nella mia esperienza questa luce non è mai stata permanentemente pericolosa. Le persone con una vista normale sono state in grado di guardare il sole per un indefinito arco di tempo, anche un'ora o più, senza nessun fastidio o perdita di vista. Immediatamente dopo erano capaci di leggere la tabella di Snellen con la vista migliorata, essendo la loro vista diventata migliore di quanto è considerato ordinariamente normale. Alcune persone con vista normale accusavano fastidio e perdita di visione quando guardano il sole; ma in questi casi il retinoscopio indica sempre un errore di rifrazione, mostrando che questa condizione è dovuta non alla luce, ma allo sforzo. In casi eccezionali persone con vista difettosa sono state capaci di guardare

il sole o hanno pensato di averlo guardato, senza fastidio e senza perdita di vista ;ma, come regola, lo sforzo in tali occhi è enormemente cresciuto e la vista sicuramente abbassata dal guardare al sole, come manifestato dall'inabilità di leggere la tabella di Snellen. Le aree cieche(scotomata) possono svilupparsi in varie parti del campo-due o tre o più. Il sole, invece di apparire perfettamente bianco, può apparire del color dell'ardesia, giallo, rosso ,blu e anche totalmente nero. Dopo aver guardato lontano da sole, si possono vedere macchie di colore di vario tipo e dimensione, continuando per un arco di tempo variabile, da pochi secondi fino a pochi minuti, ore, o anche mesi. In fari un paziente aveva avuto problemi in questo modo dopo un anno o più dopo aver guardato il sole per un po' di secondi. E' stata prodotta anche una cecità totale durata un po' di ore. Possono essere prodotti anche cambiamenti organici . Infiammazione, arrossamento della congiuntiva, opacità delle lenti e degli umori acqueo e vitreo, congestione e opacità della retina, nervo ottico e coroide, sono tutti risultati del guardare il sole. Questi effetti, comunque, sono sempre temporanei. Gli scotomata, gli strani colori, anche la cecità totale, come spiegato nel capitolo precedente, sono solo illusioni mentali. Non importa se la vista possa essere stata danneggiata dal guardare il sole o quanto a lungo il danno possa essere durato, c'è sempre stato un ritorno alla normalità, mentre un pronto sollievo di tutti gli altri sintomi menzionati ha sempre seguito il sollievo dallo sforzo, mostrando che le condizioni sono il risultato, non della luce, ma dello sforzo.
Alcune persone che avevano creduto che i loro occhi fossero permanentemente danneggiati dal sole sono state prontamente curate dalla fissazione centrale, indicando che la loro cecità era stata semplicemente funzionale. Insistendo a guardare il sole, una persona con vista normale presto diventa capace di farlo senza alcuna perdita di vista; ma persone con vista imperfetta di solito trovano impossibile abituarsi alla luce così forte senza che la loro vista sia migliorata tramite altri mezzi. Bisogna essere molto prudenti nel raccomandare di guardare il sole a persone con vista imperfetta; perché sebbene non ne risulti un danno permanente, può essere prodotto un grande fastidio temporaneo, senza nessun beneficio permanente. In alcuni rari casi, comunque, cure complete sono state effettuate esclusivamente con questi mezzi. In uno di questi casi la sensibilità della paziente, anche alla luce ordinaria del giorno, era così grande che uno specialista eminente si era sentito giustificato a metterle una benda nera su un occhio e a coprire l'altro con un vetro color fumo così scuro da essere quasi opaco. Era stata tenuta in questa condizione di quasi totale cecità per due anni senza nessun miglioramento. Un altro trattamento che si svolse in diversi mesi era fallito nel produrre risultati soddisfacenti. Il risultato immediato fu cecità totale che durò per diverse ore; ma il giorno seguente la vista non fu restituita nella sua condizione precedente, ma era migliorata. Il trattamento del sole fu ripetuto e ogni volta la cecità durò per un periodo minore. Alla fine della settimana la paziente fu capace di guardare direttamente al sole senza fastidio e la sua visione, che era stata 20/200 senza occhiali e 20/70 con essi era migliorata a 20/10, due volte lo standard accettato per la normale visione.
Pazienti di questo tipo hanno ricevuto grande beneficio dal

focalizzare i raggi del sole direttamente sugli occhi, ottenendo un sollievo marcato in pochi minuti. Come il sole, una luce elettrica forte può abbassare la vista temporaneamente, ma non produce nessun danno permanente. In quei casi eccezionali nei quali il paziente può diventare abituato alla luce, è benefica. Dopo avere guardato una luce elettrica forte alcuni pazienti sono stati capaci di leggere la tabella di Snellen in modo migliore. Non è la luce ma il buio che è pericoloso per l'occhio. Una prolungata esclusione dalla luce abbassa sempre la vista, e può produrre serie condizioni infiammatorie Fra i bambini piccoli che vivono in appartamento questa è una causa frequente di ulcera sulla cornea, e alla fine distrugge la vista. Il bambino, trovando i propri occhi sensibili alla luce, li seppellisce nel cuscino ed escludono totalmente la luce La universale paura di leggere o fare lavoro di precisione in una luce piena, è , comunque, infondata. Fin quando la luce è sufficiente per vedere senza fastidio, questa pratica non è solo senza pericolo, ma può essere benefica.

Si suppone che contrasti improvvisi di luce siano particolarmente dannosi per l'occhio. La teoria sulla quale questa idea è basata è riassunta come segue da Fletcher B Dresslar, specialista in igiene della scuola e sanità nell'United States Bureau of Education:

"I muscoli dell'iride sono automatici nei loro movimenti, ma piuttosto lenti. Improvvisi contrasti di luce forte e debole illuminazione sono dannosi e pericolosi per la retina. Per esempio, se l'occhio, abituato a una luce fioca, è subito volto verso un oggetto illuminato brillantemente, la retina riceverà troppa luce e subirà uno shock prima che i muscoli che controllano l'iride possano reagire per escludere la sovrabbondanza di luce. Se i contrasti non sono forti, ma fatti di frequente, se l'occhio è chiamato a funzionare in questo modo dove adattamenti frequenti sono necessari, i muscoli che controllano l'iride diventano affaticati, rispondono più lentamente e meno perfettamente. Come risultato, è prodotto uno forzo nel muscolo ciliare e la retina è iperstimolata. Questa è una causa di mal di testa e occhi stanchi."

Non vi è prova per supportare questi fatti. Improvvise fluttuazioni di luce senza dubbio causano fastidio a molte persone, ma sono molto lontane dall' essere pericolose. Le ho trovate molto benefiche in tutti i casi osservati. La pupilla dell'occhio normale, quando ha una vista normale, non cambia apprezzabilmente sotto l'influenza dei cambi di illuminazione; e persone con vista normale non sono danneggiate da tali cambiamenti. Ho visto un paziente guardare direttamente al sole provenendo da una stanza imperfettamente illuminata, e poi, ritornando alla stanza, immediatamente prendere un giornale e leggerlo. Quando l'occhio ha vista imperfetta, la pupilla di solito si contrae nella luce e si espande nel buio ma è stato osservata contrasti fino alla dimensione di una capocchia di spillo nel buio. Che le contrazioni avvengano sotto l'influenza della luce o del buio, la causa è la stessa, vale a dire lo sforzo. Le persone con vista imperfetta soffrono grandi fastidi, risultanti nell'abbassamento della visione, dai cambiamenti in intensità della luce; ma l'abbassamento della vista è sempre temporaneo se l' occhio è permanentemente esposto a queste condizioni, la vista ne beneficia. Pratiche come leggere alternativamente in una luce fioca e brillante, o andare da una stanza buia a una ben illuminata, e vice versa, sono

da raccomandare,
Anche fluttuazioni così rapide e violente come quelle coinvolte nella produzione di film sono, a lungo andare, benefiche per gli occhi. Consiglio sempre i pazienti sotto trattamento per la cura della visione difettosa di andare al cinema frequentemente e praticare la fissazione centrale. Diventano presto abituati alla luce guizzante e successivamente, altra luce e riflessi causano meno fastidio."

Ci sono anche delle foto, ecco le didascalie:

Donna con vista normale che guarda direttamente il sole. Notare che gli occhi sono completamente aperti e che non c'è segno di fastidio.

Donna, 37 anni, bambino, 4 anni, entrambi guardano direttamente il sole senza fastidio.(in realtà a me il bambino sembra abbastanza infastidito, ma è un' opinione personale ndt)

Focalizzando i raggi del sole sull'occhio di un paziente per mezzo di una lente d'ingrandimento.

Better Eyesight
Gennaio 1925- vol. 9, num.7

Trattamento con il sole.

E' un fatto ben noto che la costante protezione degli occhi dalla luce del sole, o da ogni tipo di luce, è seguita da debolezza o infiammazione degli occhi o delle palpebre. Bambini che vivono in stanze buie, dove il sole entra raramente, acquisiscono un intolleranza per la luce. Alcuni di loro tengono i loro occhi coperti con le mani, o seppelliscono le loro facce nel cuscino e fanno tutto il possibile per evitare l'esposizione del loro occhi alla luce ordinaria. Ho visto molte centinaia di casi di bambini piccoli portati alla clinica con ulcere alla cornea, che può essere sufficiente a causare la cecità. Mettere questi bambini in una stanza buia è un errore grave. I miei migliori risultati nella cura di questi casi furono ottenuti incoraggiando i pazienti a passare una buona parte del tempo fuori dalle porte, con i loro visi esposti direttamente ai raggi del sole. In un breve periodo questi bambini divennero capaci di giocare e di divertirisi molto di più fuori dalle porte, esposti alla luce del sole, di quando proteggevano i loro occhi dalla luce. Non solo il sole è benefico per i bambini con infiammazione della cornea, ma è anche benefico per gli adulti. Quando il paziente guarda sufficientemente in basso, la parte bianca dell' occhio può essere esposta sollevando gentilmente la palpebra superiore, mentre i raggi del sole battono direttamente su questa parte dell' occhio. Nella maggior parte dei casi è possibile focalizzare la forte luce del sole sulla parte bianca dell'occhio con l'aiuto di una forte lente convessa, facendo attenzione a muovere la

luce da una parte all'altra abbastanza rapidamente per evitare il calore. Dopo un tale trattamento, il paziente quasi immediatamente diventa capace di aprire gli occhi alla luce.

Better Eyesight
Giugno 1926- vol.10, num.12

Gli occhi hanno bisogno della luce del sole. Le persone che lavorano in miniera, dove non c'è il sole, prima o poi sviluppano infiammazioni interne all' occhio. L'opacizzazione delle lenti da cataratta è affievolita esponendo l'occhio ai diretti raggi del sole. Quando si usa il trattamento col sole, è meglio lasciare che l'occhio si abitui prima al sole tramite un trattamento leggero . Far sedere il paziente su una sedia con gli occhi chiusi e il viso girato verso il sole. Dovrebbe lentamente muovere un po' la testa da lato a lato. Il movimento della testa previene la concentrazione dei raggi del sole su una parte dell' occhio. Dopo alcuni giorni di trattamento, o quando il paziente è più abituato alla luce, si può usare la lente di ingrandimento con benefici aggiuntivi. Dire al paziente di guardare molto in basso e mentre lo fa, alzare la palpebra superiore-gentilmente, esponendo la sclera, o parte bianca dell' occhio. Ora, con l'aiuto della lente d'ingrandimento, focalizzare la luce del sole sulla fronte e sulla guancia, e poi rapidamente passare la luce concentrata sulle varie parti della sclera. Ciò richiede meno di un minuto di tempo. Non è bene fare in fretta Si deve attendere finchè il paziente diventa sufficientemente abituato al sole per permettere che la palpebra superiore sia sollevata mente guarda molto in basso, esponendo solo la sclera. E' IMPORTANTE CHE IL PAZIENTE SIA MESSO BEN IN GUARDIA DAL NON GUARDARE DIRETTAMENTE AL SOLE.

Better Eyesight
Ottobre 1926-vol 11, num.4

DOMANDA:Cosa causa il rossore e la sensazione dolorosa dell' occhio quando è applicata una gran dose di trattamento col sole? Bisognerebbe continuare il trattamento col sole sotto queste circostanze?
RISPOSTA:Fare il trattamento del sole frequentemente per cinque o dieci minuti per volta ogni giorno, aumentando la durata di tempo finchè l'occhio non diventa abituato al sole. L' occhio dovrebbe sempre ricevere beneficio dopo il trattamento col sole, e bisognerebbe sempre essere rilassati. Quando fatto appropriatamente, l'arrossamento e il dolore dovrebbero scomparire. Se l' occhio non ne riceve beneficio, è un' indicazione che ti sforzi mentre ricevi il trattamento. Alterna il trattamento col sole al palming o chiudi gli occhi per riposarli.
D:E' pericoloso sedere rivolti verso il sole, mentre si legge un libro, ricevendo così il trattamento solare?
R:Sedere rivolti al sole, mentre si legge un libro, non è pericoloso per gli occhi, ammesso che il paziente sia a suo agio. Alcune persone si sentono a disagio, e ciò produce sforzo, il sole è poco

d'aiuto in queste condizioni.
D:Il trattamento con il sole deve essere continuo per essere efficace, o brevi momenti possono bastare?
R:Il trattamento col sole non deve per forza essere continuo. Brevi periodi sono ugualmente benefici.
D:Riposare gli occhi mediante il palming è una cura più efficace per il dolore del trattamento col sole?
R:Dipende da persona a persona. Alcuni traggono maggiori benefici dal palming, mentre altri ricevono più benefici dal trattamento col sole.
D:Il trattamento col sole dovrebbe essere moderato per il calore del sole- come nei tropici?
R: Fate quanto più trattamento col sole possibile con gli occhi chiusi mentre lentamente muovete un po' la testa da un lato all'altro per evitare il fastidio del calore. Se doveste sentirvi a disagio o nervosi, abbreviate il tempo in cui è impiegato il trattamento col sole.

Better Eyesight
Gennaio 1927-vol. 11, num.7

Uso della lente d'ingrandimento

Usando la lente d'ingrandimento, è bene abituare gli occhi del paziente alla luce forte facendolo sedere verso il sole con gli occhi chiusi e allo stesso tempo dovrebbe lentamente muovere la testa da una parte all'altra per evitare il fastidio dovuto al calore. Abbastanza luce passa attraverso la palpebra da causare inizialmente ad alcune persone un forte disagio , ma entro poche ore di esposizione in questo modo, diventano capace di aprire in qualche misura gli occhi senza strizzare le palpebre. Quando questo stadio è raggiunto, si può focalizzare, con l'aiuto di una lente d'ingrandimento, la luce sulle palpebre chiuse, cosa che all' inizio è molto spiacevole. Quando il paziente diviene in grado di aprire gli occhi, gli si indica di guardare quanto più in basso possibile, e in questo modo la pupilla è protetta dalla palpebra inferiore.
Poi, alzando gentilmente la palpebra superiore, solo la parte bianca dell' occhio è esposta, mentre i raggi del sole battono direttamente su questa parte dell' occhio. La lente d'ingrandimento può poi essere usata sulla parte bianca dell' occhio. Deve essere prestata attenzione a muovere la lente da una parte all' altra velocemente. Il tempo dedicato a focalizzare la luce sulla parte bianca dell' occhio non è mai superiore a pochi secondi. Dopo un tale trattamento il paziente quasi immediatamente diventa capace di aprire completamente gli occhi alla luce.

Better Eyesight
Dicembre 1927- vol.12, num.6

Trattamento col sole. Una parte importante del trattamento di routine è l' uso della diretta luce del sole. Il paziente viene fatto sedere verso il sole con gli occhi chiusi, muovendo un pò la testa da una parte all'altra, e permettendo al sole di battere direttamente sulle palpebre chiuse. Gli viene detto di dimenticarsi degli occhi, di pensare a qualcosa di piacevole e di lasciare la mente vagare da un

pensiero piacevole ad un altro. Prima di aprire gli occhi, fare il palming per un po' di minuti. Quando il sole non brilla, si può sostituire con una luce elettrica forte(1000 watt) . Il paziente siede a sei pollici(15 cm) dalla luce, o il più vicino possibile senza provare fastidio per il calore, permettendole di battere sulle palpebre chiuse come nel trattamento col sole.

Group: Visus **Message:** 1670 **From:** skyrunner **Date:** ven giu 20, 2003 1.12
Subject: R: Potere terapeutico del sole

> -----Messaggio originale-----
> Da: caterina.polini [mailto:caterina.polini@...]
> Inviato: lunedì 16 giugno 2003 14.55
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: R: [Visus] Potere terapeutico del sole
>
> Peccato non averti conosciuto in prima persona a Firenze, ci
> tenevo molto sai, sembri un vecchio saggio, quanti anni hai?
> Scusa la curiosità! Ma visto che ci hai bidonato!

Ciao, Cate!
Anche a me è dispiaciuto moltissimo non poter essere li. Tra l'altro avevo lavorato molto sulla mia relazione e sul materiale che volevo portare.
Ma Firenze era sopratutto il punto di incontro dove potersi conoscere di persona.
Imprevisti non modificabili...
Alla prossima, OK?

> rifarti una domanda che penso di aver già fatto in passato in
> lista, (Visti anche gli approfondimenti sull'argomento in
> queste tue ultime mail) Mia figlia, essendo priva di
> cristallino, non ha un filtro naturale contro la luce solare
> eccessiva, mi consigli di usarle un'occhiale da sole o no,
> non c'è il rischio che le sue retine siano troppo esposte ai
> raggi forti come al mare d'estate?

Mi ricordo di averti scritto a proposito di questo.
Qui si va nel campo delle teorie. Sembra che il cristalino sia una barrienra contro i raggi UV.
Non contro la luce. Per la luce c'è l'iride e l'adattamento della sensibilità retinica avviene essenzialmente per via chimica.
Ma i raggi ultravioletti vengono fermati anche dal semplice vetro CHIARO. E io penso che il resto della stuttura dell'occhio agidsca altrettanto bene nel fermare l'eccesso di UV.
Generalmente chi consiglia gli occhiali da sole è chi li vende. Quindi non fa testo.
E poi le "difese" contro il sole dell'industria non mi convincono molto.
Per esempio, ora che siamo in estate c'è la corsa alle creme solari. I soliti tromboni lanciano le solite "grida d'allarme" (e li farei gridare io, ma come si deve...) perché bisogna difendersi "dai raggi nocovi del sole" tramite l'uso "di una buona crema solare".
La crema solare aumenta la resistanza dell'epidermide alle scottature: ma aumentare la resistanza NON significa proteggere.
Il problema grosso è il derma, cioè lo strato di pelle immediatamente sottostante. Qui le creme non hanno effetto ed è qui che la pelle invecchia

(la crema non rallenta l'invecchiamento). Inoltre le creme non diminuiscono la possibilità di ammalarsi di melanoma (il tumore della pelle).
Quindi le creme solari NON proteggono. Eppure se ne vendono a tonnellate!
Perché dovrebbe essere diverso per gli occhiali da sole?
Come proteggersi?
Evitare le ore centrali e se si vuole usareuna crema usarne una abbronzante rapida (per le ore tardo pomeridiane anche uan protezione 0, abbonzante pura , da non confondere con le autoabbonzanti che sono SOLO dei coloranti).
La miglior difesa dal sole è la pelle scura, ed è l'unica difesa che funziona, al contrario delle creme...

Alice è infastidita dalla luce intensa? Considera che il modo migliore per aumentare l'intolleranza alla luce fino ai livelli di forte fotofobia è quello di indossare occhiali scuri da sole!
Io sarei del parere di fornirle un bel cappellino con visiera nelle ore più calde. Ma tu che sei la mamma sei quella più idonea a valutare le sue necessità e aiutarla. E mi sembra che te la stia cavando veramente bene.
Non farle mancare frutta e verdura. Soprattutto le varietà ricche di Luteina, Zeaxantina, etc.

Anzi d integrazione dei messaggi sul sole aggiungo il seguente:

"...studi statistici sulla popolazione che dimostrano un costante aumento dell'incidenza del tumore negli individui di pelle bianca con tassi superiori a 10 casi ogni 100.000 abitanti, in Italia.Negli Stati Uniti il problema è ancora più sentito in quanto il melanoma, con un incidenza di 13 casi ogni 100.000 persone, occupa attualmente l'ottavo posto fra le neoplasie maligne più diffuse.Per fare un esempio concreto, nel 1935 gli Americani avevano una probabilità su 1500 di presentare lo sviluppo di un melanoma nel corso della loro vita.Tali probabilità oggi sono diventate una su 105 e si prevede che nell'anno 2000 diventeranno una su 75".

Quindi dai tempi di Bates (che dal 1920 in poi non predicò più l'esposizione al sole ad occhi aperti, anzi!) ad oggi, la "nocività"(se vogliamo chiamarla così) del sole, per motivi ancora sconosciuti, è AUMENTATA DI 15 VOLTE!!!
Questo dovrebbe essere sufficiente per invitare alla prudenza...

Un abbraccio a Te ed un grosso bacione per la piccola Alice: SMACK!!! (fai qui un "copia ed incolla" sulla sua fronte...)

Con Stima.

Mauro.

"Vola solo chi osa farlo" - L.Sepulveda.

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1671 **From:** skyrunner **Date:** ven giu 20, 2003 1.12
Subject: Uccel di bosco...

Un piccolo off-topic da parte del vostro amato (spero) moderatore.

Volevo scusarmi con tutti coloro che a volte hanno atteso, o che stanno attendendo ora, mie risposte ai loro messaggi, anche privati.

Una delle cause è che leggo spesso la posta con un computer palmare dal quale è disagevole rispondere e/o scrivere. E tra mail list, newsletter, etc., di messaggi me ne arrivano davvero molti.

Altra causa è che di tempo ne ho poco per tutte le cose che vorrei fare (tra le quali, oltre alla mia crescita, anche il divertimento...).

Questo fa si che io stabilisca delle priorità, e comunque a qualcosa devo rinunciare o, comunque, posticipare.

Chi ha letto i vecchi messaggi in lista avrà notato che a volte ho tempi lunghi per le risposte. Sono moltissimi i messaggi, anche abbastanza vecchi, ai quali vorrei (e dovrei) rispondere.
Ma vorrei anche puntualizzare: Questa non è la mia mail list. E' la mail list di tutti. Io la modero solamente. Le esperienze di ognuno sono importanti. Questa mail list non è in concorrenza contro altre.
E, in definitiva, io sono un utente come tutti. Pur riconoscendo che ho fatto un percorso particolare e forse importante, questo non significa affatto che qui io debba sempre intervenire su tutto.
Non sono in concorrenza con nessuno. Non cerco gloria. Dedico parte del mio poco tempo a qualcosa in cui credo.

Ora , dopo le scuse per le emails, ne devo altre. Non meno importanti, anzi forse di più, anche se riferite a qualcosa di meno evidente.

Mi scuso con tutti coloro, che probabilmente non conoscerò mai, che magari si iscriveranno alla lista e poi se ne cancelleranno.
Non con coloro capitati qui per caso e che rifiutano di guardarsi intorno per una alternativa.
Ma per coloro che, qui, non hanno trovato l'alternativa perché l'accesso alle informazioni non è stato agevole. Perché il materiale non è stato chiaro. Perché la luce qui era troppo fioca per far loro trovare quello che cercavano e che magari proprio qui era...
Perché rispondendo ad altri messaggi ho messo in secondo piano l'organizzazione del sito.
Perché per scrivere qualcosa qui non ho fatto quelle modifiche che ho in mente ala documentazione della mail list.
Perché altre priorità non hanno mostrato a chi è stato qui di passaggio, *LA* Alternativa.
E perché a volte una alternativa non è soltanto tale, ma rappresenta molto di più: rappresenta il proprio futuro, la propria felicità, la propria disperazione.

E mi scuso anche con coloro, che probabilmente non mi conosceranno mai, che cercano altre risposte e altre alternative su temi nei quali potrei forse essere di aiuto. Ma dove non mi troveranno.
Perché il mio tempo è questo. La mia vita è questa. E non posso rinunciare a nessuno dei due.

Per favore, costruiamo questa alternativa insieme. E' un' atto di giustizia, non solo un ideale.

Mauro.

"Che Dio ti conceda la serenità delle cose che non puoi cambiare, il coraggio di cambiare quelle che puoi cambiare, la saggezza di poter distinguere le une dalle altre." (Preghiera del guerriero Navajo)

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1672 **From:** maria.briganti@... **Date:** ven giu 20, 2003 7.23
Subject: microcaratteri

ciao
sto eseguendo la lettura dei micro caratteri un occhio per volta, mi avvalgo dell'aiuto di una vecchia montatura senza lenti a cui ho applicato un cartoncino NERO adesivo che sposto ora a destra ora a sinistra. Aumento ogni giorno millimetricamente la distanza e posso dire che ho quasi eliminato il naso. PROBLEMA : se la differenza fra i miei occhi miopi è di -2,50 (sarebbe meglio dire era una volta oggi chissà; non appena farò questa visita oculistica vi comunicherò i miei dati esatti) dovrò eseguire la lettura sempre ad occhi separati?
2)dal testo il metodo Bates in una conchiglia :"si deve leggere facendo scorrere continuamente la tua testa e lo sguardo lungo la linea dei caratteri"
se però girando l'occhio tutto a dx e tutto a sinistra riesco a coprire l'intera riga perchè devo fare il movimento della testa?
La riga deve avere una lunghezza minima? La stampa a colonne è sconsigliata?
Altre domande alla prossima lettera
ciao Maria

Group: Visus **Message:** 1673 **From:** Salvatore Di Franco **Date:** ven giu 20, 2003 12.58
Subject: Re: Uccel di bosco...

CIAO a tutti!
Caro shyrunner non ti preoccupare!....tu sei il migliore utente e moderatore di questa lista!
io ammiro molto quello che fai per la lista.....
tu credi di fare poco, invece io credo che se una persona sappia usare bene i tuoi consigli e le tue esperienze possa tirare molte cose utili,
ti ringrazio di tutto quello che fai per questa lista! spero che un giorno posso conosceri. CIAOOOOOOO..
salvlo
----- Original Message -----
From: "skyrunner" <skyrunner@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Friday, June 20, 2003 1:12 AM
Subject: [Visus] Uccel di bosco...

Un piccolo off-topic da parte del vostro amato (spero) moderatore.

Volevo scusarmi con tutti coloro che a volte hanno atteso, o che stanno attendendo ora, mie risposte ai loro messaggi, anche privati.

Una delle cause è che leggo spesso la posta con un computer palmare dal quale è disagevole rispondere e/o scrivere. E tra mail list, newsletter, etc., di messaggi me ne arrivano davvero molti.

Altra causa è che di tempo ne ho poco per tutte le cose che vorrei fare (tra le quali, oltre alla mia crescita, anche il divertimento...).

Questo fa si che io stabilisca delle priorità, e comunque a qualcosa devo rinunciare o, comunque, posticipare.

Chi ha letto i vecchi messaggi in lista avrà notato che a volte ho tempi lunghi per le risposte. Sono moltissimi i messaggi, anche abbastanza vecchi, ai quali vorrei (e dovrei) rispondere.
Ma vorrei anche puntualizzare: Questa non è la mia mail list. E' la mail list di tutti. Io la modero solamente. Le esperienze di ognuno sono importanti. Questa mail list non è in concorrenza contro altre.
E, in definitiva, io sono un utente come tutti. Pur riconoscendo che ho fatto un percorso particolare e forse importante, questo non significa affatto che qui io debba sempre intervenire su tutto.
Non sono in concorrenza con nessuno. Non cerco gloria. Dedico parte del mio poco tempo a qualcosa in cui credo.

Ora , dopo le scuse per le emails, ne devo altre. Non meno importanti, anzi forse di più, anche se riferite a qualcosa di meno evidente.

Mi scuso con tutti coloro, che probabilmente non conoscerò mai, che magari si iscriveranno alla lista e poi se ne cancelleranno.
Non con coloro capitati qui per caso e che rifiutano di guardarsi intorno per una alternativa.
Ma per coloro che, qui, non hanno trovato l'alternativa perché l'accesso alle informazioni non è stato agevole. Perché il materiale non è stato chiaro. Perché la luce qui era troppo fioca per far loro trovare quello che cercavano e che magari proprio qui era...
Perché rispondendo ad altri messaggi ho messo in secondo piano l'organizzazione del sito.
Perché per scrivere qualcosa qui non ho fatto quelle modifiche che ho in mente ala documentazione della mail list.
Perché altre priorità non hanno mostrato a chi è stato qui di passaggio, *LA* Alternativa.
E perché a volte una alternativa non è soltanto tale, ma rappresenta molto di più: rappresenta il proprio futuro, la propria felicità, la propria disperazione.

E mi scuso anche con coloro, che probabilmente non mi conosceranno mai, che cercano altre risposte e altre alternative su temi nei quali potrei forse essere di aiuto. Ma dove non mi troveranno.
Perché il mio tempo è questo. La mia vita è questa. E non posso rinunciare a nessuno dei due.

Per favore, costruiamo questa alternativa insieme. E' un' atto di giustizia, non solo un ideale.

Mauro.

"Che Dio ti conceda la serenità delle cose che non puoi cambiare, il coraggio di cambiare quelle che puoi cambiare, la saggezza di poter distinguere le une dalle altre." (Preghiera del guerriero Navajo)

Mauro Teodori
skyrunner@...

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1674 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven giu 20, 2003 2.30
Subject: Re: microcaratteri

Il giorno 20-06-2003 13:23, maria.briganti@..., maria.briganti@...
ha scritto:

> ciao
> sto eseguendo la lettura dei micro caratteri un
> occhio per volta, mi avvalgo dell'aiuto di una vecchia
> montatura senza lenti a cui ho applicato un
> cartoncino NERO adesivo che sposto ora a destra ora
> a sinistra. Aumento ogni giorno millimetricamente
> la distanza e posso dire che ho quasi eliminato il
> naso. PROBLEMA : se la differenza fra i miei occhi
> miopi è di -2,50 (sarebbe meglio dire era una volta
> oggi chissà; non appena farò questa visita oculistica
> vi comunicherò i miei dati esatti) dovrò eseguire la
> lettura sempre ad occhi separati?

No, anche adesso puoi provare ogni tanto a usare entrambi gli occhi.
Ma pribvilegia la lettura separata.

> 2)dal testo il metodo Bates in una conchiglia :"si
> deve leggere facendo scorrere continuamente la tua
> testa e lo sguardo lungo la linea dei caratteri"
> se però girando l'occhio tutto a dx e tutto a sinistra
> riesco a coprire l'intera riga perchè devo fare il
> movimento della testa?

Chi ha problemi di vista tende a costruire sulla rigidità degli occhi la rigidità di tutto il corpo, primo fra tutti del collo.
Chi ci vede bene muove tutto, senza cercare di immobilizzare neanche i talloni dei piedi.
Girare gli occhi tutto a destra e sinistra è un esercizio estremo, che va bene come esercizio, ma non come uso normale e quotidiano. Il metodo Bates cerca di riinsegnarti il modo normale e rilassato di usare occhi e corpo, non un modo "sportivo" e squilibrato.

> La riga deve avere una lunghezza minima? La
> stampa a colonne è sconsigliata?

Secondo me questi dati non sono importanti.

Lasciatemi riprendere il tema del movimento. Un punto del metodo Bates che secondo me viene frainteso spesso è quello del rilassamento.
Secondo me il rilassamento (dell'occhio e del corpo, insieme all'occhio) non può avvenire se non c'è anche movimento (e centralizzazione, ma adesso mi concentro un attimo sul movimento).

Chi ha una vista difettosa cerca in tutti i modi di non muoversi e quindi non riesce regolarmente a rilassarsi.
Per esempio, se non venisse corretto da un insegnate, durante le oscillazioni ampie chi ha vista difettosa tenderebbe a:
- non spostare il peso da un piede all'altro
- tenere le ginocchia immobili, invece di "ammortizzare
- spostare il peso da un piede all'altro "nell'altro modo" (in modo da girare di meno)
- non ruotare il bacino
- tenere le spalle e le braccia sollevate
- non respirare

- non girare la testa
- non girare gli occhi
(questi ultimi punti non sono richiesti da Bates o da Corbett, ma io ritengo che sia necessaria una consapevolezza della loro rigidità, per lo meno all'inizio).

Chi ha problemi di vista si illude di rilassarsi isolandosi dal mondo e la rigidità del corpo, come quella degli occhi è un mezzo a quel fine. Non funziona, e quanto prima si diviene consapevoli che questa strategia non funziona, tanto meglio. Si è imboccato un vicolo cieco (ah, l'ironia delle parole!) e bisogna cambiare strategia nel rapporto con il mondo.

E questo coinvolge movimento e e-mozionicome all'ultimo convegno di Firenze.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)

tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1675 **From:** NickWar **Date:** ven giu 20, 2003 10.34
Subject: Re: Sole

Ringrazio per questa email, finalmente capisco da dove nasce l'equivoco riguardante il sole.
A ben leggere, anche nella prima stesura del libro, quella del 1920, Bates afferma che guardare il sole non è cosa semplice.

" Alcune persone con vista normale accusavano fastidio e
" perdita di visione quando guardano il sole; ma in questi casi il
" retinoscopio indica sempre un errore di rifrazione, mostrando che
" questa condizione è dovuta NON ALLA LUCE, MA ALLO SFORZO. "

"Possono essere prodotti anche cambiamenti organici .
" Infiammazione, arrossamento della congiuntiva, opacità delle lenti e
" degli umori acqueo e vitreo, congestione e opacità della retina,
" nervo ottico e coroide, sono tutti RISULTATI DEL GUARDARE IL SOLE."

" Questi effetti, comunque, sono sempre temporanei. Gli scotomata, gli
" strani colori, anche la cecità totale, come spiegato nel capitolo
" precedente, sono solo illusioni mentali. Non importa se la vista
" possa essere stata danneggiata dal guardare il sole o quanto a lungo
" il danno possa essere durato, c'è sempre stato un ritorno alla
" normalità, mentre un pronto sollievo di tutti gli altri sintomi
" menzionati ha sempre seguito il sollievo dallo sforzo, mostrando che
" le condizioni sono il risultato, non della luce, ma dello SFORZO.

" BISOGNA ESSERE MOLTO PRUDENTI NEL RACCOMANDARE DI GUARDARE IL SOLE
" A PERSONE CON VISTA IMPERFETTA; PERCHE' SEBBENE NON NE RISULTI UN DANNO
" PERMANENTE, PUO' ESSERE PRODOTTO UN GRANDE FASTIDIO TEMPORANEO, SENZA
" NESSUN BENEFICIO PERMANENTE"

" In quei casi eccezionali nei quali il paziente può diventare abituato alla luce, è benefica. "

Mi sembra evidente che Bates già nel primo libro raccomanda una certa prudenza nell'uso dell'esposizione al sole, anche se è evidente che non indica la luce come nemica, ma bensì
lo SFORZO che si produce in questa pratica, sforzo che un soggetto con errori di rifrazione soffrirebbe ancor più di uno con vista normale. E se guardiamo in seguito, vediamo che la sua posizione non muta di una sola virgola.

> Better Eyesight
> Gennaio 1925- vol. 9, num.7
>
> Trattamento con il sole.
>
> E' un fatto ben noto che la costante protezione degli occhi dalla
> luce del sole, o da ogni tipo di luce, è seguita da debolezza o
> infiammazione degli occhi o delle palpebre. Bambini che vivono in
> stanze buie, dove il sole entra raramente, acquisiscono un
> intolleranza per la luce. Alcuni di loro tengono i loro occhi coperti
> con le mani, o seppelliscono le loro facce nel cuscino e fanno tutto
> il possibile per evitare l'esposizione del loro occhi alla luce

> ordinaria. Ho visto molte centinaia di casi di bambini piccoli
> portati alla clinica con ulcere alla cornea, che può essere
> sufficiente a causare la cecità. Mettere questi bambini in una stanza
> buia è un errore grave. I miei migliori risultati nella cura di
> questi casi furono ottenuti incoraggiando i pazienti a passare una
> buona parte del tempo fuori dalle porte, con i loro visi esposti
> direttamente ai raggi del sole. In un breve periodo questi bambini
> divennero capaci di giocare e di divertirisi molto di più fuori dalle
> porte, esposti alla luce del sole, di quando proteggevano i loro
> occhi dalla luce. Non solo il sole è benefico per i bambini con
> infiammazione della cornea, ma è anche benefico per gli adulti.
> Quando il paziente guarda sufficientemente in basso, la parte bianca
> dell' occhio può essere esposta sollevando gentilmente la palpebra
> superiore, mentre i raggi del sole battono direttamente su questa
> parte dell' occhio. Nella maggior parte dei casi è possibile
> focalizzare la forte luce del sole sulla parte bianca dell'occhio con
> l'aiuto di una forte lente convessa, facendo attenzione a muovere la
> luce da una parte all'altra abbastanza rapidamente per evitare il
> calore. Dopo un tale trattamento, il paziente quasi immediatamente
> diventa capace di aprire gli occhi alla luce.
>
>

qui Bates parla di ulcere corneali, non certo di comuni errori refrattivi e rafforza la sua posizione precedente affermando che il sole guarisce queste affezioni. Se poi i raggi debbano essere focalizzati sulla parte bianca dell'occhio è qualcosa che riguarda la cura specifica di QUESTA affezione.

> Better Eyesight
> Giugno 1926- vol.10, num.12
>
>
> Gli occhi hanno bisogno della luce del sole. Le persone che lavorano
> in miniera, dove non c'è il sole, prima o poi sviluppano
> infiammazioni interne all' occhio. L'opacizzazione delle lenti da
> cataratta è affievolita esponendo l'occhio ai DIRETTI raggi del sole.
> Quando si usa il trattamento col sole, è meglio lasciare che l'occhio
> si ABITUI PRIMA al sole tramite un trattamento LEGGERO . Far sedere
> il paziente su una sedia con gli occhi chiusi e il viso girato verso
> il sole. Dovrebbe lentamente muovere un po' la testa da lato a lato.
> Il movimento della testa previene la concentrazione dei raggi del
> sole su una parte dell' occhio. DOPO alcuni giorni di trattamento, o
> quando il paziente è PIU' ABITUATO alla luce, si può usare la lente di
> ingrandimento con benefici aggiuntivi. Dire al paziente di guardare
> molto in basso e mentre lo fa, alzare la palpebra superiore-
> gentilmente, esponendo la sclera, o parte bianca dell' occhio. Ora,
> con l'aiuto della lente d'ingrandimento, focalizzare la luce del sole
> sulla fronte e sulla guancia, e poi rapidamente passare la luce
> concentrata sulle varie parti della sclera. Ciò richiede meno di un
> minuto di tempo. Non è bene fare in fretta Si deve ATTENDERE finchè
> il paziente diventa sufficientemente abituato al sole per permettere
> che la palpebra superiore sia sollevata mente guarda molto in basso,
> esponendo solo la sclera. E' IMPORTANTE CHE IL PAZIENTE SIA MESSO BEN
> IN GUARDIA DAL NON GUARDARE DIRETTAMENTE AL SOLE.

>

si sta parlando di un allenamento graduale, consistente nel far prendere
l'abitudine dell'osservazione del sole a pazienti con patologie o con fotofobie incipienti.
Nella parte iniziale Bates parla di esposizione ai raggi diretti del sole. E allora, cosa facciamo, prendiamo solo la parte che c'interessa o leggiamo tutto e lo inseriamo nel giusto contesto?
Io sarei per la seconda ipotesi, voi fate un pò come volete...

>
> Better Eyesight
> Ottobre 1926-vol 11, num.4
>
> DOMANDA:Cosa causa il rossore e la sensazione dolorosa dell' occhio
> quando è applicata una gran dose di trattamento col sole?
> Bisognerebbe continuare il trattamento col sole sotto queste
> circostanze?
> RISPOSTA:Fare il trattamento del sole frequentemente per cinque o
> dieci minuti per volta ogni giorno, aumentando la durata di tempo
> finchè l'occhio non diventa abituato al sole. L' occhio dovrebbe
> sempre ricevere beneficio dopo il trattamento col sole, e
> BISOGNEREBBE SEMPRE ESSERE RILASSATI. Quando fatto appropriatamente,
> l'arrossamento e il dolore dovrebbero scomparire. Se l' occhio non
> ne riceve beneficio, è un' indicazione che ti SFORZI MENTRE RICEVI IL TRATTAMENTO.
> Alterna il trattamento col sole al palming o chiudi gli
> occhi per riposarli.

Ergo, evita la tensione, non la luce.

> D:E' pericoloso sedere rivolti verso il sole, mentre si legge un
> libro, ricevendo così il trattamento solare?
> R:Sedere rivolti al sole, mentre si legge un libro, non è pericoloso
> per gli occhi, ammesso che il paziente sia a suo agio. Alcune
> persone si sentono a disagio, e ciò produce sforzo, il sole è poco
> d'aiuto in queste condizioni.
> D:Il trattamento con il sole deve essere continuo per essere
> efficace, o brevi momenti possono bastare?
> R:Il trattamento col sole non deve per forza essere continuo. Brevi
> periodi sono ugualmente benefici.
> D:Riposare gli occhi mediante il palming è una cura più efficace per
> il dolore del trattamento col sole?
> R:Dipende da persona a persona. Alcuni traggono maggiori benefici dal
> palming, mentre altri ricevono più benefici dal trattamento col sole.
> D:Il trattamento col sole dovrebbe essere moderato per il calore del
> sole- come nei tropici?
> R: Fate quanto più trattamento col sole possibile con gli occhi
> chiusi mentre lentamente muovete un po' la testa da un lato all'altro
> per evitare il fastidio del calore. Se doveste sentirvi a disagio o
> nervosi, abbreviate il tempo in cui è impiegato il trattamento col
> sole.

E qui si parla sempre di evitare il disagio e lo sforzo e quindi di usare ANCHE gli occhi chiusi, non esclusivamente. Si parla di pazienti che hanno dolore, che hanno particolari problemi con la luce.

>

> Better Eyesight
> Gennaio 1927-vol. 11, num.7
>
> Uso della lente d'ingrandimento
>
> Usando la lente d'ingrandimento, è bene abituare gli occhi del
> paziente alla luce forte facendolo sedere verso il sole con gli occhi
> chiusi e allo stesso tempo dovrebbe lentamente muovere la testa da
> una parte all'altra per evitare il fastidio dovuto al calore.
> Abbastanza luce passa attraverso la palpebra da causare inizialmente
> ad alcune persone un forte disagio , ma entro poche ore di
> esposizione in questo modo, diventano capace di aprire in qualche
> misura gli occhi senza strizzare le palpebre. Quando questo stadio è
> raggiunto, si può focalizzare, con l'aiuto di una lente
> d'ingrandimento, la luce sulle palpebre chiuse, cosa che all' inizio
> è molto spiacevole. Quando il paziente diviene in grado di aprire gli
> occhi, gli si indica di guardare quanto più in basso possibile, e in
> questo modo la pupilla è protetta dalla palpebra inferiore.
> Poi, alzando gentilmente la palpebra superiore, solo la parte bianca
> dell' occhio è esposta, mentre i raggi del sole battono direttamente
> su questa parte dell' occhio. La lente d'ingrandimento può poi essere
> usata sulla parte bianca dell' occhio. Deve essere prestata
> attenzione a muovere la lente da una parte all' altra velocemente. Il
> tempo dedicato a focalizzare la luce sulla parte bianca dell' occhio
> non è mai superiore a pochi secondi. Dopo un tale trattamento il
> paziente quasi immediatamente diventa capace di aprire completamente
> gli occhi alla luce.
>
> Better Eyesight
> Dicembre 1927- vol.12, num.6
>
> Trattamento col sole. Una parte importante del trattamento di routine
> è l' uso della diretta luce del sole. Il paziente viene fatto sedere
> verso il sole con gli occhi chiusi, muovendo un pò la testa da una
> parte all'altra, e permettendo al sole di battere direttamente sulle
> palpebre chiuse. Gli viene detto di dimenticarsi degli occhi, di
> pensare a qualcosa di piacevole e di lasciare la mente vagare da un
> pensiero piacevole ad un altro. Prima di aprire gli occhi, fare il
> palming per un po' di minuti. Quando il sole non brilla, si può
> sostituire con una luce elettrica forte(1000 watt) . Il paziente
> siede a sei pollici(15 cm) dalla luce, o il più vicino possibile
> senza provare fastidio per il calore, permettendole di battere sulle
> palpebre chiuse come nel trattamento col sole.
>

Anche qui, si parla chiaramente di evitare disagio e sforzo, ma si arriva a ipotizzare l'uso della lente d'ingrandimento, certo con le dovute cautele, ma ci mancherebbe altro! Qualsiasi trattamento medico
deve tendere a curare senza strafare. Per me la querelle è chiusa, Bates non ha mai smentito se' stesso, anzi ha perfezionato le sue ipotesi e esposto le sue certezze senza modificarne la sostanza.
Ripeto, già nel primo libro Bates parla di prudenza che le persone con vista difettosa devono usare nell'osservare il sole. E sempre accusa lo sforzo e la tensione, mai la luce del sole in sè.

Posso dire, per chiudere, che ora che sono guarito, guardare il sole per me è sempre più facile e ho sempre meno post-immagini. Ma devo aggiungere un'altra cosa: io ho sempre osservato il sole (da quando so del metodo Bates) dondolandomi

leggermente, mai in modo fisso.
La fissità è un errore sempre, sia che si tratti del sole o di una pagina stampata.

Ancora grazie,
Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1676 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven giu 20, 2003 4.48
Subject: microcaratteri: uno scoop?

Durante l'ultimo seminario qualcuno mi ha passasto questa informazione, da verificare, che potrebbe essere uno scoop enorme: all'analisi microscopica le linee dei quadri (o disegni,) di Leonardo si rivelerebbero delle scritture microscopiche.

Me lo sono ricordato solo adesso (sapete com'è nei seminari...) e chiedo aiuto per fare ricerche, confermare o smentire etc.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1677 **From:** maria.briganti@... **Date:** dom giu 22, 2003 4.30
Subject: microcaratteri e Leonardo

Non è uno scoop ne hanno già parlato in televisione recentemente, nella stessa trasmissione ipotizzavano che Leonardo avesse conoscenze di fotografia tali che gli avrebbero permesso di realizzare la Sindone.
ciao Maria

Group: Visus **Message:** 1678 **From:** mic_amato **Date:** lun giu 23, 2003 9.35
Subject: Matrix

Ma perché nei film Matrix si usano così tanto gli occhiali da sole? Eppure gli ambienti sembrano tutt'altro che solari!

Ciao.

Group: Visus **Message:** 1679 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mar giu 24, 2003 7.12
Subject: Re: Matrix

Perchè, forse, qualcuno li deve promuovere. A volte, molte volte, le cose vanno in questo modo qui, ma basta "osservare" il meccanismo (per rimanere in tema) per vederlo spegnersi da solo.

Giorgio

----- Original Message -----
From: mic_amato
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Monday, June 23, 2003 9:35 PM
Subject: [Visus] Matrix

Ma perché nei film Matrix si usano così tanto gli
occhiali da sole? Eppure gli ambienti sembrano
tutt'altro che solari!

Ciao.

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1680 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mar giu 24, 2003 2.22
Subject: Re: Potere terapeutico del sole

Si fa riferimento ad una cura semplice per il diabete... ed un amico che
segue i miei corsi sulla vista ne è affetto. Qualcuno mi può fornire qualche
info più specifica? Grazie

Giorgio Ferrario
www.energeticadellavista.it
info@...

----- Original Message -----
From: "NickWar" <nickwar@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, June 17, 2003 12:29 AM
Subject: Re: [Visus] Potere terapeutico del sole

> > "La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere
razionale.
> > Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con
la
> > visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi
> > potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel
> frattempo
> > il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta
sofferenza
> > che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates
>
> Sono d'accordo con W.H.Bates, quel che dici me ne dà sempre più conferma.

In
> un messaggio precedente parlavi del fatto che a un certo punto della sua
> vita, Bates sconfessò le sue dichiarazioni sul sole. In forma velata avevo
> chiesto maggiori delucidazioni su questo fatto, siccome non ho ricevuto
> alcuna risposta te lo chiedo in forma più evidente, dove e quando Bates
> avrebbe smentito se stesso? Tra parentesi, se l'ha detto la moglie o
> l'assistente o qualsiasi altra persona dopo la sua morte, non m'interessa.
> Bates aveva un coraggio non comune, non credo che per altre persone si
possa
> dire la stessa cosa. E' possibile che altri siano stati indotti a
> sconfessare Bates per potere lavorare in pace, pena la persecuzione
> permanente.
>
> Sono convinto di quel che ho provato io sulla mia pelle; a 12 anni, per
> motivi che non sto qui a replicare, VOLEVO perdere la vista, volevo
> diventare miope. Provai tutti i modi possibili e immaginabili, compreso
> l'osservazione del sole per ore e ore di seguito, la lettura a luce bassa,
> quasi inesistente e molto vicino al naso. Cominciai a mettere fuori fuoco
i
> miei occhi, ad incrociarli, a farli diventare storti. Passai un anno
> frustante, teso ad inseguire un delirio masochistico, che non mi portò a
> nulla di quel che volevo. I miei occhi sembravano corazzati. Tutte le
> dicerie sulla vista furono da me sfruttate per arrivare al fine di
diventare
> mezzo orbo. Per mesi non ottenni nulla e allora la mia tensione nervosa
salì
> a livelli incredibili. Quando avevo perso la speranza, ero distrutto.
> Balbettavo, ero irascibile e non ottenevo più risultati a scuola. Mia
madre
> mi portò da un neurologo, senza approdare a nulla, perchè nulla in fondo
> avevo. Dopo pochi mesi, mi accorsi che i miei occhi sfocavano da soli.
> Finalmente avevo ottenuto il mio scopo.
>
> Ma qualcuno mi sà dire come mai questo successe solo dopo tutti i miei
> tentativi e non durante essi? Io la spiegazione la so, avevo perso la
> visione nitida come effetto di una tensione nervosa, di uno sforzo per
> non-vedere, che chissà, forse è anche peggiore dello sforzo per vedere.
> Raggiunto il mio stato di miope, comprati gli occhiali, dopo una settimana
> erano già rotti e ne feci a meno per ben 18 anni, fin quando non comprai
un
> computer e mi accorsi che non vedevo bene. Ricomprai gli occhiali e nel
giro
> di 3 anni la mia miopia era più che raddoppiata.
>
> Queste sono esperienze personali, soggettive, direbbe uno scienziato. La
> stessa scienza che cambia continuamente parere di giorno in giorno, su
> qualsiasi argomento dello scibile umano. Io ho ben poca fiducia in essi,
non
> credo alla loro buona fede.
> Credo che essi perseguano solo i loro interessi e non quelli della gente
in
> generale. L'arroccamento con cui difendono i loro principi è
> particolarmente duro, sopratutto se ledono i loro interessi. Chi mi
assicura

> che in tutte queste dicerie sui raggi ultravioletti non rientrino
interessi
> di grossi gruppi commerciali che vendono le loro preziose creme a prezzi
da
> capogiro se rapportati al reale valore della merce che elaborano? Tra
> l'altro, se ci fosse un minimo di verità, i prodotti di questo tipo
> dovrebbero essere prescritti con molta cautela e avere le stesse
avvertenze
> dei medicinali salvavita, visto che proteggerebbero da TUMORI ALLA PELLE,
> non da una banale infezione come una diarrea. Vi sono troppe incongruenze
> per accettare a cuor leggero le loro parole. Quindi, scusami se non posso
> accettare le tue avvertenze, magari tu non sei in mala fede, ne sono
sicuro,
> ma non posso dire lo stesso di quelle persone cui tu dai voce.
>
> E' nel sistema immunitario che si possono trovare le chiavi di tante
> malattie; detto sistema è influenzato da diversi fattori, tra cui spicca
il
> fattore emozionale, inteso proprio come voglia di vivere. Rita Levi
> Montalcini ha preso un Nobel studiando ed evidenziando queste relazioni,
ma
> posto che qualcuno usi i suoi studi, ci vorranno ancora decenni per
capirne
> qualcosa.
> E forse alla fine detti studi saranno sostituiti da qualcosa di più
> commerciabile, qualcosa che potrà essere assunto per bocca o iniettato per
> endovena.
> Conoscete qualche grossa scoperta che sia passata senza opposizione dei
> barbuti accademici per "fedeltà a questa o a quella teoria" ?
> Di Bella, ostracizzato e ridicolizzato, chi sà la verità su questa persona
e
> sui suoi studi? Quanti oncologi ancora tremano pensando all'eventualità di
> dover rinunciare ai proventi risultanti dalle costose, inutili e
debilitanti
> sedute di chemioterapia?
> Quanti anni sono passati prima che la vaccinazione fosse accettata dai
> barbuti e pomposi accademici?
> Quanto tempo è passato dalla scoperta delle vitamine e del loro ruolo
> all'accettazione del mondo scientifico?
> Quali scoperte conoscete che siano passate in modo facile?
> Quanti chirurghi, oculisti e accozzaglie simili tremano all'idea di dover
> rinunciare ai proventi derivanti da operazioni, occhiali da vista e da
sole
> e cure mediche inutili?
> Un medico oculista aveva annunciato tempo fa di aver scoperto una cura per
> la cataratta, semplici gocce da instillare nell'occhio affetto. E' stato
> minacciato di morte e ridotto al silenzio più totale. Sapete che quasi
ogni
> anziano prima o poi si opera di cataratta? Sapete quanto costa questo, al
> privato o allo stato? 2500 euro, 5.000.000 di vecchie lire.
> Sapete che esiste una cura per il diabete semplice semplice, scoperta da
> un'americano, che è stata ostracizzata in tutti i modi?
>
> E volete che io presti fede alle loro insulsaggini? Mi riterrei ancora più

> insulso di loro se lo facessi. Io evito le loro aspirine, i loro
medicamenti
> "miracolosi", che son buoni solo se debellano un particolare momento
> doloroso, a sentir loro. Ma cos'è una malattia, se non un tentativo
> dell'organismo di reagire a qualcosa di negativo? E annullando i sintomi,
> chi mi assicura che la causa non resti ben viva e vegeta? Vi sono 2 modi
di
> concepire l'approccio terapeutico, uno impersonale e l'altro individuale.
> L'impersonale fabbrica in serie e non tiene conto dell'individuo e delle
sue
> particolari reazioni, che possono essere anche gravi quando si presentino
> sotto forma di shock anallergico, tende ad eliminare i sintomi e a "dare
un
> sostegno" nel momento più critico. Se poi il sostegno faccia crollare
> l'impalcatura, non è cosa di cui si occupano, visto che loro hanno un
> compito e quello svolgono. L'individuale tende a far esprimere la malattia
e
> a far venire a galla le cause reali, magari non t'aiuta istantaneamente,
ma
> ti evita altre complicazioni, visto che i medicinali allopatici odierni
> presentano una tale lista di controindicazioni, avvertenze e simili che
una
> persona con la mente a posto e cosciente di sè dovrebbe proprio buttarli
> nella spazzatura senza rimorso.
>
> Mia moglie 4 anni fa era incinta del mio ultimo bambino e soffriva di una
> particolare forma di allergia che la portava a tossire, con dolorose
> ripercussioni ai fianchi. Come ogni padre-marito ansioso, la portai in
> ospedale per farmi dare una cura appropriata. "Non esiste nulla che faccia
> al caso suo, è solo un fastidio lieve", fu la diagnosi, dopo esami e
visite
> di ogni genere.
> Accennai ai dottori che esisteva un rimedio omeopatico e chiesi loro se
> potessi farglielo assumere. "Se ci crede, glielo dia pure, ma guardi che
> sono solo fandonie". La loro "fandonia" evitò a mia moglie mesi e mesi di
> sofferenza; era un problema per me solo quando i globuli cominciavano a
> finire, dovevo cercarli per tutta la città, altrimenti non poteva nemmeno
> dormire.
>
> Mia figlia a 3 anni ebbe una grave forma d'influenza che la debilitò
> parecchio. Era molto abbattuta e io non potevo vedela in quello stato.
Feci
> le mie ricerche e optai per un rimedio omeopatico adatto; dopo un'ora la
> bambina riacquistò buona parte della sua vivacità e guarì molto
rapidamente.
>
> Queste sono le cose che gli "scienziati" tacciono, con la sola scusa che
non
> vi è nulla di provato "scientificamente". Classico cane che si morde la
> coda.
> E come fa la scienza a provare qualcosa che va contro se stessa?
> Meditate, gente, meditate.
>
> "La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale.

> Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con
la
> visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi
> potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel
> frattempo
> il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza
> che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1681 **From:** galadriel79 **Date:** mar giu 24, 2003 3.06
Subject: Re: Matrix

> Ma perché nei film Matrix si usano così tanto gli
> occhiali da sole? Eppure gli ambienti sembrano
> tutt'altro che solari!

la scelta di far portare ai personaggi occhiali da sole risolve il problema non indifferente del rendere al computer i movimenti oculari nel corso delle ricostruzioni grafiche dei combattimenti (anche la tunicona nera di Neo semplifica molto da questo punto di vista!), estrememente difficili da far sembrare verosimilmente "reali".

Gal

Group: Visus **Message:** 1682 **From:** Lara Mary Ann Elia **Date:** mar giu 24, 2003 3.16
Subject: salve

Salve a tutti, leggo con grande interesse i temi trattati.
In uno dei post - di nickwar, in particolare - si fa riferimento a una nuova e rivoluzionaria cura per il diabete. Rivoluzionaria per la semplicità. Dato che mio fratello ne è affetto...mi chiedo è possibile saperne di più?
Grazie mille e un saluto a tutti

Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1683 **From:** eziomascarin **Date:** mar giu 24, 2003 5.25
Subject: Ogg: Potere terapeutico del sole

--- In Visus@yahoogroups.com, "Giorgio Ferrario" <info@e...> ha

scritto:
> Si fa riferimento ad una cura semplice per il diabete... ed un
amico che segue i miei corsi sulla vista ne è affetto. Qualcuno mi
può fornire qualche info più specifica? Grazie
>
> Giorgio Ferrario
> www.energeticadellavista.it
> info@e...
>

Scusa, non per fare polemica, ma se non ho capito male, tu vuoi dalla
lista una informazione per la tua professione?
Non dovrebbe essere il contrario? ;-)
Ezio

Group: Visus **Message:** 1684 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mar giu 24, 2003 8.47
Subject: Re: Ogg: Potere terapeutico del sole

No problem, hai capito male. Si tratta di un amico che ha il diabete e che sta cercando da 30 anni qualcosa che funzioni per risolvere il suo problema... nienete di professionale per me.

Giorgio
----- Original Message -----
From: eziomascarin
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Tuesday, June 24, 2003 5:25 PM
Subject: [Visus] Ogg: Potere terapeutico del sole

--- In Visus@yahoogroups.com, "Giorgio Ferrario" <info@e...> ha
scritto:
> Si fa riferimento ad una cura semplice per il diabete... ed un
amico che segue i miei corsi sulla vista ne è affetto. Qualcuno mi
può fornire qualche info più specifica? Grazie
>
> Giorgio Ferrario
> www.energeticadellavista.it
> info@e...
>

Scusa, non per fare polemica, ma se non ho capito male, tu vuoi dalla
lista una informazione per la tua professione?
Non dovrebbe essere il contrario? ;-)
Ezio

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1685 **From:** NickWar **Date:** mar giu 24, 2003 9.19
Subject: Re: Ogg: Potere terapeutico del sole

Vedrò di trovare altre informazioni sulla cura in questione, ma è difficile, visto che è stato messo tutto a tacere, nell'identico modo in cui hanno fatto tacere sulla cura per la cataratta inventata da quell'oculista di cui parlavo nel msg precedente. A quel che mi ricordo comunque si tratta di un medico statunitense.
Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1686 **From:** Fabrizio **Date:** mar giu 24, 2003 9.53
Subject: STEREOGRAMMI

Per chi fosse interessato a comprare libri, poster, calendari e altro con bellissimi stereogrammi, segnalo il sito www.magiceye.com <http://www.magiceye.com/> da dove è possibile ordinare by carta di credito.

Le spese di spedizione sono un po' care per cui conviene ordinare più articoli, ma adesso il dollaro vale pochissimo per cui vale la pena di comprarli visto l'effetto benefico che hanno sulla vista e sul processo di fusione.

Ciao Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1687 **From:** Fabrizio **Date:** mar giu 24, 2003 9.53
Subject: calcolo delle diottrie

In una mail giunta su una lista in inglese c'era scritto:

se i tuoi occhiali sono a -14 e -11 tu sei miotico per 11,75 e 9,50 assumendo di tenere gli occhiali a 13 millimetri dai tuoi occhi.

Quindi le lenti a contatto dovrebbero (visto che aderiscono all'occhio) avere meno diottrie degli occhiali e di solito gli oculisti non te lo dicono ma la mia domanda è:

come faccio a calcolare di quanti o.25 deve essere la differenza tra le

gradazioni degli occhiali e dele lenti a contatto? Esiste una formula?

Grazie a che saprà darmi una risposta.

Ciao Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1688 **From:** Fabrizio **Date:** mar giu 24, 2003 9.53
Subject: utili esercizi

Non so se qualcuno ha mai provato a disegnare con gli occhi il simbolo dell'infinito in cielo.

L'esercizio è utile perché oltre ad agire sui muscoli extraoculari obbliga l'occhio a vedere alla massima distanza (i miopi di solito hanno guardato troppo da vicino) e in più combatte la fotofobia.

Perdersi con lo sguardo nell'azzurro del cielo dà gran sollievo agli occhi.

Ciao. Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1689 **From:** maria.briganti@... **Date:** mer giu 25, 2003 7.22
Subject: Re: movimento del 20-6-03

sto seguendo un corso estivo di yoga per gli occhi e l'esercizio delle oscillazioni è stato
proposto "nell'altro modo" il peso si sposta sulla gamba opposta.
Ho un momento di confusione
ciao Maria

Group: Visus **Message:** 1690 **From:** albborin@... **Date:** mer giu 25, 2003 9.31
Subject: RE: Re: movimento del 20-6-03

Ciao Maria, sono Paolo da Monza.
Non so rispondere alla tua domanda, in compenso te le pongo una: da chi è tenuto il corso di yoga che stai seguendo?
A presto,

Paolo

>-- Messaggio originale --

>To: visus@yahoogroups.com
>From: "maria.briganti@..."<maria.briganti@...>
>Date: Wed, 25 Jun 2003 07:22:10 +0200
>Subject: [Visus] Re: movimento del 20-6-03
>Reply-To: Visus@yahoogroups.com
>
>
>sto seguendo un corso estivo di yoga per gli occhi e
>l'esercizio delle oscillazioni è stato
>proposto "nell'altro modo" il peso si sposta sulla
>gamba opposta.
>Ho un momento di confusione
>ciao Maria
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1691 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer giu 25, 2003 11.40
Subject: Re: Matrix

Magari così come in questo (brutto) secondo film non si è più abusato dei telefonini Nokia come nel primo film (bello), magari nel terzo della trilogia non vedremo più nemmeno gli occhiali da sole...
A voi non appaiono in sovrimpressione le scritte con i link ed i prezzi dei prodotti durante la proiezione? :-)
Chi ha visto Fight Club ricorderà la scena dei mobili Ikea...
A parte gli scherzi, gli occhi sono troppo espressivi per essere resi efficacemente in una realtà virtuale come quella rappresentata in Matrix, per cui NON SI POSSONO MOSTRARE, il cattivo poi non ci sembrerebbe più cattivo e finirebbe per mostrare una tenerezza da cucciolo che ce lo farebbe compatire invece che odiare, del resto ai condannati a morte si bendavano gli occhi mica perché non vedessero...
Insomma, se non vuoi essere una persona ma un semplice "avatar" di te stesso mettiti un bel paio di occhiali da sole!
Ciao
Silvio
----- Original Message -----
From: mic_amato
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Monday, June 23, 2003 9:35 PM
Subject: [Visus] Matrix

Ma perché nei film Matrix si usano così tanto gli occhiali da sole? Eppure gli ambienti sembrano tutt'altro che solari!

Ciao.

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1692 **From:** Visione&Benessere **Date:** mer giu 25, 2003 11.16
Subject: Re: Re: movimento del 20-6-03

Il movimento saccadico avviene in entrambi i modi, ma l'oscillazione di Bates è più corretta, poichè attiva la giusta catena muscolare di schiena e gambe: se si volta la testa da qualche parte, il corpo segue il movimento "sporgendosi", non ritraendosi: cosa che poi, dal punto di vista simbolico, ha molto a che fare con la miopia.
Inoltre, durante un seminario, una signora cinese di 79 anni, che partecipava solo per prendere appunti, dato che ci vedeva in maniera strabiliante ed era un'esperta di shiatsu, ha sottolineato l'importanza dell'oscillazione fatta spostando il peso nella direzione della testa e sollevando il tallone dell'altro piede, con relativa rotazione dell'alluce: proprio lì c'e un importante punto energetico legato al fegato e, secondo la medicina cinese, alla vista. La rotazione dell'alluce è uno dei modi migliori per stimolarlo.

ciao
Loredana de Michelis

----- Original Message -----
From: <maria.briganti@...>
To: <visus@yahoogroups.com>
Sent: Wednesday, June 25, 2003 7:22 AM
Subject: [Visus] Re: movimento del 20-6-03

> sto seguendo un corso estivo di yoga per gli occhi e
> l'esercizio delle oscillazioni è stato
> proposto "nell'altro modo" il peso si sposta sulla
> gamba opposta.
> Ho un momento di confusione
> ciao Maria
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Group: Visus **Message:** 1693 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer giu 25, 2003 7.30
Subject: Re: Ogg: Potere terapeutico del sole

> Scusa, non per fare polemica, ma se non ho capito male, tu vuoi dalla
> lista una informazione per la tua professione?
> Non dovrebbe essere il contrario? ;-)
> Ezio

Se c'è una cosa che distingue visus dalle varie med-on line e cose simili è
proprio il fatto che i professionisti contribuiscono alla pari con i semplci
aficionados.
Non è una cosa da poco e io ci tengo parecchio.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1694 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer giu 25, 2003 7.30
Subject: Re: Re: movimento del 20-6-03

Il giorno 25-06-2003 13:22, maria.briganti@..., maria.briganti@...
ha scritto:

> sto seguendo un corso estivo di yoga per gli occhi e
> l'esercizio delle oscillazioni è stato
> proposto "nell'altro modo" il peso si sposta sulla
> gamba opposta.
> Ho un momento di confusione
> ciao Maria

Ehm,
lo Yoga per gli occhi è yoga per gli occhi e i suoi obbiettivi sono molto diversi da quelli del metodo Bates.
In particolare lo yoga tenta di insegnare a FERMARE lo sguardo e la mente a un tipo di uomo (4000 anni fa) che era perennemente in movimento, sia con la mente che con gli occhi.
E' estremamente improbabile che Patanjali o qualsiasi altro autore tradizionale abbia mai visto un miope in in vita sua.

Quindi, senza offendere chi pratica lo yoga degli occhi, non ha senso confrontarlo con il metodo Bates. Si occupano di cose diverse.
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1695 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer giu 25, 2003 7.30
Subject: Re: Re: movimento del 20-6-03

Il giorno 25-06-2003 15:31, albborin@..., albborin@... ha scritto:

> Ciao Maria, sono Paolo da Monza.
> Non so rispondere alla tua domanda, in compenso te le pongo una: da chi
> è tenuto il corso di yoga che stai seguendo?

Credo che sia tenuto dall'Efoa.

Di recente, al Sana di Roma mi sono recato al loro stand proprio per rintracciare chi faceva queste cose e invitarlo/a al convegno di Firenze.
Mentre stavo parlando con una ragazza è intervenuto Laurenzi, il presidente dell'Efoa, con queste parole "Che cosa ci vuole vendere questo qua?" riferendosi a me.

In un lampo l'ho riconosciuto e mi sono ricordato che LUI alcuni anni fa aveva cercato di vendere a me un computer portatile usato, subito dopo che era uscito il nuovo modello. Sperando che non lo sapessi, e che quindi ignorassi che il prezzo del modello precedente era automaticamente svalutato, mi aveva chiesto un prezzo alto. Insomma, aveva cercato di darmi una "sola", come dicono a Roma.

Morale: evitate l'Efoa: è una grossa struttura con molto fumo e poca anima.
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -

cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1696 **From:** Cervantes, Mario **Date:** mer giu 25, 2003 3.58
Subject: RE: Re: movimento del 20-6-03

M'interessa conoscere la sua opinione su questo. Wilhelm Reich diceva che la yoga non era liberatora. Federico Navarro chi segue la linea vegetoterapeutica de Reich dice anche questo. Federico Navarro usa per laborare con l'anello muscolare visuale il Metodo Bates, comprendo io che lo usa perche lo considera liberatore delle tensione nel profondo senso (sistema nervioso autonomo). Cual é la sua opinione sul yoga?
Perdonate il mio italiano.

Grazie
Mario Cervantes
Mexico

-----Mensaje original-----
De: maurizio cagnoli [mailto:postmaster@...]
Enviado el: Martes, 24 de Junio de 2003 11:30 p.m.
Para: Visus@yahoogroups.com
Asunto: Re: [Visus] Re: movimento del 20-6-03
Importancia: Alta

Il giorno 25-06-2003 13:22, maria.briganti@..., maria.briganti@...
ha scritto:

> sto seguendo un corso estivo di yoga per gli occhi e
> l'esercizio delle oscillazioni è stato
> proposto "nell'altro modo" il peso si sposta sulla
> gamba opposta.
> Ho un momento di confusione
> ciao Maria

Ehm,
lo Yoga per gli occhi è yoga per gli occhi e i suoi obbiettivi sono molto diversi da quelli del metodo Bates.
In particolare lo yoga tenta di insegnare a FERMARE lo sguardo e la mente a un tipo di uomo (4000 anni fa) che era perennemente in movimento, sia con la mente che con gli occhi.
E' estremamente improbabile che Patanjali o qualsiasi altro autore tradizionale abbia mai visto un miope in in vita sua.

Quindi, senza offendere chi pratica lo yoga degli occhi, non ha senso confrontarlo con il metodo Bates. Si occupano di cose diverse.
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1697 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer giu 25, 2003 2.14
Subject: Re: Re: movimento del 20-6-03

Il giorno 25-06-2003 21:58, Cervantes, Mario, mcervantes@... ha scritto:

> M'interessa conoscere la sua opinione su questo. Wilhelm Reich diceva che la
> yoga non era liberatora. Federico Navarro chi segue la linea
> vegetoterapeutica de Reich dice anche questo. Federico Navarro usa per
> laborare con l'anello muscolare visuale il Metodo Bates, comprendo io che lo
> usa perche lo considera liberatore delle tensione nel profondo senso
> (sistema nervioso autonomo). Cual é la sua opinione sul yoga?
> Perdonate il mio italiano.

Eh si lo yoga non è stato pensato per le tensioni attuali, mentre persone come Bates e Reich si ponevano proprio questo obbiettivo.

In effetti è possibile praticare lo Yoga in modo "repressivo", o perlomeno molti praticanti mi hanno dato questa impressione.

Questo però non significa che "lo yoga fa male" o cose del genere. Semplicemente non è la disciplina utile a risolvere alcuni problemi che sono tipici della nostra epoca, che secondo me vengono affrontati più direttamente da dicscipline come Bates, bioenergetica, gestalt e molte altre.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1698 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** gio giu 26, 2003 8.35
Subject: Chi chiede cosa?

Dunque, proviamo a fare un po' di chiarezza. Senza voler innescare una polemica che rischierebbe di trattare di tutto tranne che di "visus" appunto, mi sono fatto un paio di domande, alle quali ho dato risposta, ma che vorrei sottoporvi.
Un trainer visivo che attraverso la lista viene a conoscenza (diciamo riceve un accenno da approfondire...) di una possibile terapia per una patologia qualsiasi (non visiva...) di cui non si occupa direttamente, ma della quale ne è affetto un suo amico, se si permette di chiedere alla lista ulteriori info, ha forse travisato gli scopi della lista stessa?
Oppure, una madre che attraverso la lista viene a conoscenza di una terapia che può curare la malattia del figlio (non visiva)

se chiede info a riguardo, sta approfittando della lista?
Beh... se così è, ho capito male io che credevo che la "lista" fosse uno dei mezzi migliori per scambiarsi info utili relativamente al miglioramento della condizione visiva in particolare nostra e, soprattutto, forse per vocazione naturale, delle persone vicine a noi (scrivo "visiva in particolare" perchè in una visione olistica dei problemi qualcuno è forse capace di scindere gli aspetti visivi da quelli della salute in generale?...); insomma una cosa un po' diversa da un club privato ed esclusivo, di sicuro qualcosa di diverso da un'agenda comune dove poter fissare gli orari degli appuntamenti per la pizza del venerdì sera... anche questo se volete, ma credevo in altro...
Addirittura, e non è proprio il mio caso, sono dell'idea che se un professionista dovesse attraverso la lista ottenere info utili alla soluzione del problema del proprio pazienze, non ci vedrei niente di male se le utilizzasse a tal riguardo. Voglio dire che la vocazione di alcuni terapisti è proprio quella di aiutare gli altri, esistono per davvero, quindi se una "mia" segnalazione in lista dovesse permettere un aggiornamento del professionista che, umilmente in questo caso (visto che starebbe attingendo non da un collega ma da un estraneo al suo lavoro), userebbe tale aggiornamento per portare beneficio al proprio paziente, io ne sarei solo felice.
Vi sarei grato se chierirete la quastione dal vostro punto di "vista". Grazie per l'attenzione e grazie all'autore di "potere terapeutico del sole" che, sicuramente non da solo, ha capito la mia richiesta.

Giorgio Ferrario
Via M. Cristina, 11
20016 Pero (MI)
www.energeticadellavista.it
info@...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1699 **From:** nuovagenda **Date:** gio giu 26, 2003 10.30
Subject: Re: Chi chiede cosa?

> Dunque, proviamo a fare un po' di chiarezza. Senza voler innescare una polemica che rischierebbe di trattare di tutto tranne che di "visus" appunto, mi sono fatto un paio di domande, alle quali ho dato risposta, ma che vorrei sottoporvi.
> Un trainer visivo che attraverso la lista viene a conoscenza (diciamo riceve un accenno da approfondire...) di una possibile terapia per una patologia qualsiasi (non visiva...) di cui non si occupa direttamente, ma della quale ne è affetto un suo amico, se si permette di chiedere alla lista ulteriori info, ha forse travisato gli scopi della lista stessa?
> Oppure, una madre che attraverso la lista viene a conoscenza di una terapia che può curare la malattia del figlio (non visiva) se chiede info a riguardo, sta approfittando della lista?
> Beh... se così è, ho capito male io che credevo che la "lista" fosse uno dei mezzi migliori per scambiarsi info utili relativamente al miglioramento della condizione visiva in particolare nostra e, soprattutto, forse per vocazione naturale, delle persone vicine a noi (scrivo "visiva in particolare" perchè in una visione olistica dei problemi qualcuno è forse capace di scindere gli aspetti visivi da quelli della salute in generale?...); insomma una cosa un po' diversa da un club privato ed esclusivo, di sicuro qualcosa di diverso da un'agenda comune dove poter fissare gli orari degli appuntamenti per la pizza del venerdì sera... anche questo se volete, ma credevo in altro...
> Addirittura, e non è proprio il mio caso, sono dell'idea che se un professionista dovesse attraverso la lista ottenere info utili alla soluzione del problema del proprio pazienze, non ci vedrei niente di male se le utilizzasse a tal riguardo. Voglio dire che la vocazione di alcuni terapisti è proprio quella di aiutare gli altri, esistono per davvero, quindi se una "mia" segnalazione in lista dovesse permettere un aggiornamento del professionista che, umilmente in questo caso (visto che starebbe attingendo non da un collega ma da un estraneo al suo lavoro), userebbe tale aggiornamento per portare beneficio al proprio paziente, io ne sarei solo felice.
> Vi sarei grato se chierirete la quastione dal vostro punto di "vista". Grazie per l'attenzione e grazie all'autore di "potere terapeutico del sole" che, sicuramente non da solo, ha capito la mia richiesta.
>
> Giorgio Ferrario
> Via M. Cristina, 11
> 20016 Pero (MI)
> www.energeticadellavista.it

> info@...
>

Finchè non ci sarà un corso di laurea sul metodo Bates o su alcune medicine alternative qualsiasi fonte dalla quale si possa sapere qualcosa va bene, anzi, nessuna fonte va trascurata. Certo, le informazioni vanno valutate con attenzione ed approfondite.
Se questa mailing list potrà aiutare qualcuno a capire meglio, ad aiutare a guarire qualcun'altro, fantastico. Se grazie a questa mailing list qualcuno diventa uno bravissimo alla pari del grande Bates, e per questo magari si guadagnerà bene da vivere, ben venga.
Sono sicura che altri la pensano come me. Ragazzi, il sapere va condiviso, leggetevi "L'etica hacker" ed. Feltrinelli.

Salutoni,
Paola

ps- Gente di Milano e altrove, vi consiglio vivamente di organizzarvi per conoscervi e VEDERVI ;-)

Group: Visus **Message:** 1700 **From:** caterina.polini **Date:** gio giu 26, 2003 11.05
Subject: A proposito di YOGA

Io insegno yoga e non mi offendo..... però lo yoga pur essendo nato 5000 anni fa è benefico pure per l'uomo moderno,(anzi compensa molto la frenesia
della vita moderna!) è anche vero che parlarne è
molto meno efficace che provare a praticarlo (ovviamente non basta una lezione.....)
Comunque lo yoga si occupa dell'uomo nella sua interezza! E' il sitema olistico per eccellenza; come il metodo Bates pare che partendo dagli occhi porti ad una consapevolezza e benessere generali, così lo yoga occupandosi di corpo, mente e spirito va a finire che fa bene anche alla vista!
E' anche vero che lo yoga essendo così antico è stato "preso" da diverse scuole e correnti e adattato e modificato in maniera a volte troppo occidentale.... Lo yoga più autentico è quello tramandato il più delle volte oralmente da
maestro a discepolo .....
Comunque ho già detto in un altra occasione che nello yoga che pratico ed insegno io (Shidda Siddanta yoga, uno dei Guru del mio maestro era Gitananda Swami dell'ordine dei Ghiri..... ridete pure!) esistono tutte le pratiche batesiane con tanto di termine in sanscrito:
il bilking (dogliati kria che si esegue durante le torsioni dinamiche!), il sunning (da praticare con una tecnica particolare al sorgere del sole), il palming e molto di più..... tanto che sospetto che Bates avesse praticato lo yoga e da lì
abbia proprio preso l'ispirazione! Lo yoga è talmente vasto e profondo che molte altre discipline come la bioenergetica, lo
stracing, rebarting e molte altre a mio parere hanno preso un frammento da questa antica disciplina e lo hanno razionalizzato e spiegato all'occidentale.....
E' anche vero che molti insegnanti di yoga non sanno che si possa riabilitare la vista, anche se fanno "esercizi" per gli occhi,
sono nati in occidente ed hanno la cultura dell'occhiale (caspita però, anche il Dalai Lama!) così come gli oculisti,
se però dicessero ai loro allievi di praticare lo yoga senza lenti di nessun genere, prima o poi qualcuno s'accorgerebbe di qualche miglioramento visivo!

E sono ben contenta che qualcuno faccia lo yoga per gli occhi! Perchè può essere di maggior aiuto sapere che si agisce appunto anche su questi organi! (Beatrice intervieni per favore!!)

Caterina

Group: Visus **Message:** 1701 **From:** stefano caldiron **Date:** gio giu 26, 2003 11.51
Subject: Re: A proposito di YOGA

Sono molto d'accordo con quanto detto da Caterina, è però anche vero che tutte queste tecniche, sia di origine propriamente orientale, che orientale/occidentale, come anche occidentali ispirate o parallele ad orientali (vedi anche la bioenergetica), comunque proprio quelle di tipo sostanzialmente olistico: tutte queste tecniche, quindi, risentono molto, per la loro natura stessa, dell'effettiva comprensione o comunque non fraintendimento (anche inconscio) delle loro ricadute e delle loro finalità; ma forse sarebbe più corretto parlare di un atteggiamento interiore "adatto" e coerente alle tecniche stesse.

Senza tentare definizioni che sarebbero un po' mordi-coda, direi che praticare tecniche sostanzialmente olistiche senza avere compreso, o meglio, senza vivere un atteggiamento interiore olistico, non porta a particolari benefici.

Quanto all'atteggiamento interiore "olistico", sempre senza volerlo definire, direi però che è collegato a un atteggiamento, verso la realtà, di osservazione e rispetto e ascolto. Non è un "voler ottenere" ma è un "provo a guardare". Dal "provo a guardare" dovrebbe nascere, naturalmente, al momento giusto, un "ho scoperto", oppure anche solo un "ho sperimentato".

saluti da locusta.

----- Original Message -----
From: "caterina.polini" <caterina.polini@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Thursday, June 26, 2003 11:05 AM
Subject: [Visus] A proposito di YOGA

>
>
> Io insegno yoga e non mi offendo..... però lo yoga pur essendo nato
> 5000 anni fa è benefico pure per l'uomo moderno,(anzi compensa molto la
> frenesia
> della vita moderna!) è anche vero che parlarne è
> molto meno efficace che provare a praticarlo (ovviamente non basta una
> lezione.....)
> Comunque lo yoga si occupa dell'uomo nella sua interezza! E' il sitema
> olistico per eccellenza; come il metodo Bates pare che partendo dagli
occhi
> porti ad una consapevolezza e benessere generali, così lo yoga occupandosi
> di corpo, mente e spirito va a finire che fa bene anche alla vista!
> E' anche vero che lo yoga essendo così antico è stato "preso" da diverse

> scuole e correnti e adattato e modificato in maniera a volte troppo
> occidentale.... Lo yoga più autentico è quello tramandato il più delle
volte
> oralmente da
> maestro a discepolo .....
> Comunque ho già detto in un altra occasione che nello yoga che pratico ed
> insegno io (Shidda Siddanta yoga, uno dei Guru del mio maestro era
> Gitananda Swami dell'ordine dei Ghiri..... ridete pure!) esistono tutte
le
> pratiche batesiane con tanto di termine in sanscrito:
> il bilking (dogliati kria che si esegue durante le torsioni dinamiche!),
il
> sunning (da praticare con una tecnica particolare al sorgere del sole), il
> palming e molto di più..... tanto che sospetto che Bates avesse
praticato
> lo yoga e da lì
> abbia proprio preso l'ispirazione! Lo yoga è talmente vasto e profondo che
> molte altre discipline come la bioenergetica, lo
> stracing, rebarting e molte altre a mio parere hanno preso un frammento
> da questa antica disciplina e lo hanno razionalizzato e spiegato
> all'occidentale.....
> E' anche vero che molti insegnanti di yoga non sanno che si possa
> riabilitare la vista, anche se fanno "esercizi" per gli occhi,
> sono nati in occidente ed hanno la cultura dell'occhiale (caspita però,
> anche il Dalai Lama!) così come gli oculisti,
> se però dicessero ai loro allievi di praticare lo yoga senza lenti di
nessun
> genere, prima o poi qualcuno s'accorgerebbe di qualche miglioramento
visivo!
>
> E sono ben contenta che qualcuno faccia lo yoga per gli occhi! Perchè può
> essere di maggior aiuto sapere che si agisce appunto anche
> su questi organi! (Beatrice intervieni per favore!!)
>
> Caterina
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1702 **From:** caterina.polini **Date:** gio giu 26, 2003 1.55
Subject: I: Risposta al tuo messaggio su Visus

Grazie Valeria e mi sono permessa di inviarla questa tua mail, così ti delucideranno quelli più afferrati di me su come fare a mendare i messaggi!

Io che Bates avesse conosciuto lo yoga l'avevo solo intuito, sarei molto felice di saper dove lo hai letto!
Grazie! Bacioni!
Cate

----- Original Message -----
From: valeria trumpy
To: caterina.polini@...
Sent: Thursday, June 26, 2003 12:48 PM
Subject: Risposta al tuo messaggio su Visus

Ciao Caterina (ti mando il messaggio personalmente perché ancora non sono riuscita a capire come inviare messaggi sulla lista... mi tornano tutti indietro!!!),

rispondo io invece di Beatrice (ci conosciamo e so che non si offende). Come insegnante, ma prima di tutto praticante di yoga, sottoscrivo in pieno tutto quello che hai detto e non aggiungo di più perché veramente secondo me lo yoga è prima di tutto una "pratica" e non una "teoria" e serve proprio ad uscire da una mente troppo razionalizzante che può solo creare separazione e differenziazioni all'infinito... non ce n'è bisogno.

P.S. Anche io ho letto in un libro (magari se a qualcuno interessa posso cercarvi la fonte) che Bates conosceva lo yoga e la cosa non mi sorprende affatto.

Valeria (se vuoi inviare il mio messaggio in lista fai pure...)

Chatta in tempo reale con gli amici! E' divertente!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1703 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio giu 26, 2003 1.55
Subject: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

> Anche io ho letto in un libro (magari se a qualcuno interessa posso
> cercarvi la fonte) che Bates conosceva lo yoga e la cosa non mi sorprende
> affatto.

Ho un piccolo pettegolezzo che credo vi farà piacere: Bates ha conosciuto Aldous Huxley a Londra attaverso J. Krisnamurti, che era già stato il trait d'union con Alexander.

Chi sono costoro?
Ma perbacco, alcune delle figure più importanti del pensiero e della spiritualità del XX secolo!

Il pettegolezzo non è veramente yogico, ancorché olistico e spirtuale perché Krisnamurti si poneva al di fuori di tutte le tradizioni spirituali, comprese quelle del suo paese.

Ma Bates e Alexander si ignorarono: quest'ultimo particolarmente considerava il metodo Bates troppo" finalizzato" (secondo me, a torto). A nulla valsero gli sforzi di Huxley e krisnamurti. A mettere insieme Bates e Alexander c'è riuscito solo Peter Grunwald sessant'anni più tardi.
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1704 **From:** maria.briganti@... **Date:** ven giu 27, 2003 7.36
Subject: re: movimento 20/6/03

Ringrazio quanti mi hanno risposto in merito a yoga e occhi.
CAGNOLI !!!!!!
il corso non si tiene all'EFOA è la prima volta che la sento nominare. Spiacente
CAGNOLI!!!!!!!
In questo corso si parla tantissimo di Bates e si applicano anche le sue tecniche. Spiacente

Durante il corso avrei voluto fare delle domande anche a Visus per capire meglio, per ascoltare altri punti di "vista", ma a quanto pare ho sbagliato.
Ringrazio Visus per le risposte che mi ha dato fino ad oggi , risposte che hanno permesso di correggermi e di migliorarmi. Buon lavoro
Addio Maria.
CAGNOLI perchè mi hai risposto in questo modo ?!?!?!?!?

Group: Visus **Message:** 1705 **From:** Giada Bortolini **Date:** ven giu 27, 2003 12.13
Subject: yoga

A volte si tende ad attaccare la persona invece di discutere l'idea, mentre in altre si legge una critica ad personam in una opinione personale. E? un vizio dal quale non sono esente e me ne dispiace.
Questa lista è un valido strumento per chiunque sia interessato alle tematiche del miglioramento visivo naturale per uso personale o come terapista. Ci sono molte persone, sia esperti che semplici appassionati, che danno importanti contributi e mettono a disposizione di tutti le proprie esperienze. Vorrei ringraziare tutte queste persone .A volte ci si aspetta che la manna arrivi dal cielo e ci si arrabbia se non arriva o se quello che arriva non è proprio quello che volevamo sentirci dire. Volevo invece ringraziare tutti quelli che scrivono ,in particolare Skyrunner che ha dato molto alla lista senza badare ad alcun tipo di ritorno e Maurizio, che mette a disposizione la propria competenza non solo riguardo alla vista ma ad una notevole varietà di argomenti. Come diceva Verdone: ahò, un tipo eclettico, riservato, graaaaaaande preparazione!
Quanto sopra detto in generale, ma tu, Maria, non fare così, Maurizio non ha lanciato nessun anatema personale, ha solo detto la sua, che condivido in più punti. Non lasciarci ,hai scritto molti messaggi interessanti, raccontaci piuttosto com'è questo corso che stai facendo, che esercizi ti fanno fare

e come ti trovi in generale .Credo che interessi a molti!
Questa non è una lista sullo yoga, ma siccome si parla spesso di tecniche psicocorporee e di olismo, e recentemente è saltato fuori lo yoga ,vi dico la mia.
Lo yoga è un sistema pratico-filosofico così complesso che non basterebbe una vita per parlarne, senza contare che è composto di moltissime correnti.
Ma di solito, in occidente ,chi va a fare yoga lo fa per qualche motivo attinente al fisico, per rilassarsi, per guarire o migliorare qualche rigidità o patologia etc.
Ed è questo che di solito fanno alla maggior parte dei corsi: posizioni e un pò di respirazione.
Dopo molto tempo riuscivo a piegarmi in tutti i versi e sedevo agevolmente nella posizione del loto, ma avevo gli stessi problemi alla schiena e alle ginocchia di prima, se non peggiori. Eppure sembravo così flessibile! Avevo anche preso in considerazione l'idea di fare il corso da istruttrice, ma covavo parecchie perplessità.
Finchè mi capitò di leggere i libri di Therese Bertherat,l 'ideatrice dell' antiginnastica.E scoprii di essere veramente rigida, rigida dove quasi tutti lo siamo, cioè dietro, nella schiena, in quel sistema potentissimo di muscoli che condiziona tutto il nostro corpo e molto della nostra psiche e che quotidianamente irrigidiamo ancora di più con movimenti inconsci o che crediamo addirittura benefici.
La Bertherat parla anche di altre tecniche psico-corporee, fra cui metodo Feldenkrais, eutonia, bioenergetica, varie tecniche di rilassamento e massaggio, rolfing e diverse psicoterapie fra cui la Gestalt. Parla anche dello yoga in diversi punti, ve ne trascrivo uno.

"Anche in casi meno drammatici, numerose persone hanno frainteso la descrizione che ho fatto del mio lavoro di antiginnastica. "il suo libro mi ha appassionato e mi ha indotto a praticare lo yoga", comincia una lettera. Ma la cosa più sorprendente è il modo in cui questa lettera si conclude, dimostrando in pari tempo la confusione della mia lettrice e le ragioni che ho di essere contraria allo yoga: "Dato che ho problemi con le vertebre lombari, penso di aver trovato una maestra competente ,in quanto anche lei ha l'artrosi".
A rischio di essere brutale, voglio parlare chiaramente. Ciò che faccio non ha niente a che vedere con lo yoga(contrariamente a quanto possono pensare molti maestri di yoga che mi hanno scritto per dirmi come il loro lavoro assomigli al mio).Ciò che faccio, a occhi- i miei e quelli dei miei allievi- bene aperti ,è fondato su realtà anatomiche ,sul rispetto del corpo così com'è costruito. Mettersi a testa in giù non rispetta le vertebre cervicali.Bloccare la respirazione, deforma la gabbia toracica. Assumere la posizione del loto, aggrava i disturbi lombari. Scopo dello yoga è far astrazione del corpo, superarlo per trovare felicità e quiete ,e questo scopo può essere raggiunto solo attraverso la repressione degli istinti, il rifiuto della memoria muscolare.
Questo scopo, che si riallaccia a una lunghissima tradizione orientale, mi sembra in completa contraddizione con la ricerca dell'essere nella sua totalità che caratterizza la vita in occidente. Facendo salire l'energia attraverso la testa, lo yoga e altre pratiche di ispirazione orientale cercano di elevare chi le pratica a di sopra delle preoccupazioni quotidiane, carnali.
Ma non ci si eleva impunemente, come dimostra il seguente buffo aneddoto assolutamente vero.
Un terapeuta del corpo della California mi ha raccontato di aver curato con regolarità un iniziatissimo adepto della Meditazione Trascendentale che aveva una tale padronanza del corpo da riuscire a levitare! Sapeva elevarsi,

ma non sapeva cadere giù bene ,e così doveva rassegnarsi a far curare il suo povero coccige dolorante da qualcuno che si occupava delle volgari realtà della vita."(da "Nuove vie dell'antiginnastica")

Reich diceva che lo yoga non è liberatorio. Reich parla anche dei diversi blocchi che ci portiamo dietro, il primo dei quali è proprio a livello degli occhi. Anche la Bertherat parla molto degli occhi, non specificatamente per i problemi di vista ma come integrazione di tutto il sistema corporeo.
Gli occhi hanno un posto d'onore nelle zone sensitive e motorie della corteccia cerebrale, sono intermediari tra corpo e attività psichica. Hanno il comando sul dietro, sul lobo occipitale, vicino alle tensioni della schiena. Il nervo simpatico che governa pupille e ghiandole lacrimali fa parte del sistema nervoso autonomo, influenzato profondamente dai ricordi di esperienze infelici del passato. Gli shock, grandi e piccoli, si imprimono nel sistema, anche negli occhi. Per chi è interessato consiglio di leggere le opere di questa autrice, in particolare "La tigre in corpo".
Le tecniche psicocorporee sono tante, ne sono sorte molte ultimamente proprio in ragione della presa di coscienza dei molti problemi e tensioni dell'uomo moderno.
Spesso nell'oceano di queste tecniche non si sa come districarsi...
quel che mi interessa del metodo Bates è che, se praticato correttamente funziona. E le due tecniche fondamentali del metodo Bates, non lo si ripete mai abbastanza, sono due :i caratteri piccolissimi e la tabella di Snellen .Sono tecniche moderne. E' vero ,come dice Maurizio, che probabilmente Patanjali non aveva mai visto un miope. Patanjali insegnava il blocco dei vortici della mente. Patanjali non parla di contorsioni, solo di un asana, una semplice posizione seduta stabile e comoda per praticare la meditazione. Le posizioni dello yoga sono antiche, come ricorda il famoso sigillo con l'uomo a gambe incrociate.
Ma, come diceva il Mahatma, se una pratica è antica, non è detto che sia giusta.
O almeno giusta in tutti i casi...
Scusate per il messaggio lungo, vi saluto tutti.
Giada

ps non si offendano in alcun modo gli insegnanti di yoga, anzi un grosso salutone a quella persone speciale e simpatica che è Caterina.

Group: Visus **Message:** 1706 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven giu 27, 2003 6.00
Subject: Re: re: movimento 20/6/03

Il giorno 27-06-2003 13:36, maria.briganti@..., maria.briganti@...
ha scritto:

> Ringrazio quanti mi hanno risposto in merito a yoga
> e occhi.
> CAGNOLI !!!!!!
> il corso non si tiene all'EFOA è la prima volta che la
> sento nominare. Spiacente
> CAGNOLI!!!!!!!
> In questo corso si parla tantissimo di Bates e si
> applicano anche le sue tecniche. Spiacente
>
> Durante il corso avrei voluto fare delle domande
> anche a Visus per capire meglio, per ascoltare altri

> punti di "vista", ma a quanto pare ho sbagliato.
> Ringrazio Visus per le risposte che mi ha dato fino
> ad oggi , risposte che hanno permesso di
> correggermi e di migliorarmi. Buon lavoro
> Addio Maria.
> CAGNOLI perchè mi hai risposto in questo
> modo ?!?!?!?!?

Ma che, fai l'offesa?, E perchè?
Sicuramente ho detto cose sagradevoli per l'efoa. ma visto che che non si trattava di loro...

E perchè non dovresti chiedere cose riguardo a yoga e occhi in lista?
Come hai visto ci sono molti partecipanti che si occupano proprio di questo.

Insomma, non mi pare di averti risposto in un modo antagonistico.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1707 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven giu 27, 2003 7.29
Subject: Re: yoga

Condivido pressochè tutto quello che ha detto Giada e mi piace molto il tono del suo intervento..

Aggiungo ancora un pettegolezzo riguardo agli adepti dell'Ayurveda yoga di Maharishi Mahesh: io stesso conosco a Roma una di queste persone, capaci di levitare. E anche lei naturalmente soffre di problemi di schiena (e pure di cataratta, per buon peso).

Ma questo non vuole svalutare l'Ayurveda yoga di Maharishi Mahesh e di Deepak Chopra.
Anzi, senza mai dimenticare che gli obbiettivi possono essere molto diversi dai nostri, studiare tecniche e risultati può essere molto utile e stimolante.

Tra l'altro al tema "Yoga per gli occhi" è dedicata un'intera newsletter di Buena Vista, la n.31.
E vale la pena di osservare che di yoga per gli occhi ce ne sono vari: quello di Agarwal, fondatore dello Yoga of perfect sight di Pondicherry, India, molto Batesiano; quello di Deepak Chopra; quello di Masahiro Oki: l'Oki Do Yoga (Oki è un maestro giapponese, anche se utilizza il termine yoga); e infine quello che si conosce più da noi, che utilizza soprattutto tecniche e concetti dell'Hata yoga.

Segnalo anche, a costo di farmi maledire da loro, che Beatrice Pavasini e Valeria Trumpy hanno scritto delle cose molto interessanti su yoga e visione

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)

tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1708 **From:** tiziano franchella **Date:** sab giu 28, 2003 9.15
Subject: TABELLE DI SNELLEN

Qualcuno riesce gentilmente ad inviarmi le tabelle di Snellen relative a questo file:
Visus Moderatore File - Snellen.zip ven 20.06 48k io sinceramente non riesco a scaricarle. Grazie ed un saluto a tutti

---
Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1709 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab giu 28, 2003 3.32
Subject: ancora pettegolezzi

OK, prometto: è l'ultimo.
La tentazione è stata troppo forte.

Stavo facendo una ricerca su Google con tema "metodo Bates".
E incoccio il sito dei seminari di Yoga per gli occhi della fantomatica Efoa
(fantomatica mica tanto: è enorme e dappertutto).

Ho ritagliato paro paro questo trafiletto, che da un'idea

"Nella maggior parte dei casi, tutti questi problemi possono essere risolti
con particolari tecniche degli indiani d'America (metodo Bates) e con
opportuni ...."

Gustoso, vero?
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1710 **From:** nicola.lucchitto@... **Date:** sab giu 28, 2003 11.58
Subject: Rif: TABELLE DI SNELLEN

(See attached file: Snellen V.PDF)
****

Ai sensi della legge n.ro 675/96, si precisa che le informazioni contenute
in questo messaggio e negli eventuali allegati sono riservate e per uso
esclusivo del destinatario. Persone diverse dallo stesso non possono
copiare
o distribuire il messaggio a terzi. Chiunque riceva questo messaggio per
errore, è pregato di distruggerlo e di informare immediatamente
postmaster@...
****

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1711 **From:** Giada Bortolini **Date:** sab giu 28, 2003 12.38
Subject: RE: TABELLE DI SNELLEN

Nella cartella ottotipi inserita in documenti ci sono le tabelle nei vari formati.

>-- Messaggio originale --
>To: Visus@yahoogroups.com
>From: tiziano franchella <tizianofranchella@...>
>Date: Sat, 28 Jun 2003 09:15:14 +0200 (CEST)
>Subject: [Visus] TABELLE DI SNELLEN
>Reply-To: Visus@yahoogroups.com
>
>
>
>Qualcuno riesce gentilmente ad inviarmi le tabelle di Snellen relative
a
>questo file:
>Visus Moderatore File - Snellen.zip ven 20.06 48k io sinceramente non
>riesco a scaricarle. Grazie ed un saluto a tutti
>
>
>
>---------------------------------
>Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus,
>il filtro Anti-spam
>
>[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1712 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** dom giu 29, 2003 12.02
Subject: Avviso - Anniversario due anni di Visus

Messaggio di avviso per eventi.

Anniversario due anni di Visus

Data: Domenica, Luglio 6, 2003
Ora: Tutto il giorno

Il giorno 6 luglio Visus compirà due anni.
Auguri, Visus!

Group: Visus **Message:** 1713 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun giu 30, 2003 10.21
Subject: Re: TABELLE DI SNELLEN

E' vero, c'è anche un bel file di ottotipi fatti con Word... è incredibile
come assomiglino così tanto a quelli del mio sito! :-)
A parte gli scherzi, magari qualcuno si chiederà chi è così matto da usare
un ottotipo con le lettere in ordine alfabetico o fatto tutto di "O"...
meglio sempre indicare qualcuno con cui prendersela...
Ciao
Silvio
-----Messaggio Originale-----
Da: "Giada Bortolini" <Toramana@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: sabato 28 giugno 2003 12.38
Oggetto: RE: [Visus] TABELLE DI SNELLEN

Nella cartella ottotipi inserita in documenti ci sono le tabelle nei vari
formati.

Group: Visus **Message:** 1714 **From:** elenauffa@... **Date:** lun giu 30, 2003 12.22
Subject: libro

qualcuno ha letto questo libro?
grazie
Elena

http://www.edizionilpuntodincontro.it/titoli/dimmi_come_vedi.htm

Roberto Kaplan
Dimmi come vedi e ti dirò come sei

Salute degli occhi ed equilibrio interiore con l'arte
della visione consapevole

Che cosa vuol dire veramente "vedere"? Quale rapporto
c'è tra le cose che non vediamo fuori e quelle che non
vogliamo vedere dentro? Il dottor Kaplan risponde a
queste importanti domande partendo dalla propria
esperienza di oculista e di "ricercatore dello
spirito". Se gli occhi sono effettivamente le "finestre
dell'anima", i problemi della vista possono davvero
essere la manifestazione fisica di problemi psicologici
profondi legati al nostro modo di "vedere" il mondo.

Il dottor Kaplan propone un approccio integrato alla
cura dei difetti della vista, ricco di esempi ed
esercizi pratici, dimostrando come le nostre percezioni
interiori arrivino a influenzare la salute dei nostri
occhi.

Un testo capace di determinare, nella terapia visiva,
un "cambiamento di paradigma" che fa
dell'autoconoscenza e della crescita interiore le basi
di un "modo di vedere" sano in tutti i sensi.

244 pagine - 17 x 21
Euro 12,90
ISBN 88-8093-342-6

Sign up for ICQmail at http://www.icq.com/icqmail/signup.html

Group: Visus **Message:** 1715 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun giu 30, 2003 6.12
Subject: Re: libro

Il giorno 30-06-2003 18:22, elenauffa@..., elenauffa@... ha
scritto:

> qualcuno ha letto questo libro?
> grazie
> Elena
>
> http://www.edizionilpuntodincontro.it/titoli/dimmi_come_vedi.htm
>
Che cosa vuol dire veramente ³vedere²? Quale rapporto c¹è tra le cose che non vediamo fuori e quelle che non vogliamo vedere dentro? Il dottor Kaplan risponde a queste importanti domande partendo dalla propria esperienza di oculista e di ³ricercatore dello spirito². Se gli occhi sono effettivamente le ³finestre dell¹anima², i problemi della vista possono davvero essere la manifestazione fisica di problemi psicologici profondi legati al nostro modo di ³vedere² il mondo.
Il dottor Kaplan propone un approccio integrato alla cura dei difetti della vista, ricco di esempi ed esercizi pratici, dimostrando come le nostre percezioni interiori arrivino a influenzare la salute dei nostri occhi.
Un testo capace di determinare, nella terapia visiva, un ³cambiamento di paradigma² che fa dell¹autoconoscenza e della crescita interiore le basi di un ³modo di vedere² sano in tutti i sensi.

> 244 pagine - 17 x 21
> Euro 12,90
> ISBN 88-8093-342-6
>

Grazie della segnalazione.

Se ci dici il titolo originale è molto probabile che corrisponda a un libro che io ho letto. E sono sicuro che anche Fabrizio l'ha letto (Fabrizio, questo è un invito a fare una recensione...).
L'avrà sicuramente letto anche skyrunner, ma non gli si può mica caricare tutto sulle sue pur robuste spalle!

In attesa di sapere il titolo originale posso comunque dire qualcosa su Roberto Kaplan, canadese che adesso sta per lo più in Austria, per ragioni di cuore (proprio come Quackembush, che sta per trasferirsi in Olanda).

Roberto era presente a Berlino, nel 2001 e ha fatto una presentazione un po' deludente: era in power point, molto effetti speciali, ma poca consistenza.

Ciò non toglie che i suoi libri siano molto stimolanti.
Vorrei fare un parallelo con Tom Quackembush.

Tom è un miope, che ha sviluppato le cose migliori legate al carattere di un miope: la capacità di andare veramente nel dettaglio e chiarire con pazienza i punti oscuri; insomma: il meglio della visione analitica (e in più è anche riuscito a "ricostruire" il pensiero di Bates, con una notevole capacità di sintesi).

Roberto è ipermetrope e il suo approccio è all'opposto: una grande capacità di collegare concetti distanti tra loro, magari disomogenei, una intuizione rapida; un'apertura su una pluralità di strade che sono percorribili.
Il suo limite a volte sta in una certa mancanza di solidità delle sue argomentazioni.

Non è un oculista, ma un optometrista. A proposito: so che in lista ci sono alcuni optometristi, ortottisti e ottici. Ci sono anche oculisti?

Ciao

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1716 **From:** Fabrizio **Date:** lun giu 30, 2003 10.07
Subject: R: libro

Grazie per la segnalazione in quanto il mio hobbie è collezionare tutti i libri usciti nel mondo sulla rieducazione visiva.
Purtroppo avendone letti tanti non ricordo molto bene il contenuto di quello di Kaplan che in inglese dovrebbe essere "the behind your eyses.
Il ricordo collegato a quel libro è quello che vi ho già raccontato due mesi fa e cioè un mega salto di qualità mentre lo leggevo quasi uno sblocco degli occhi che da allora vedono sempre meglio.
È comunque un libro interessante non tanto perché presenta esercizi innovativi ma perché parla degli stati d'animo e atteggiamenti che impediscono alla visione di ritornare come era da piccolo.
Se non sbaglio in un passo dice: «cerca di ricordare come vedevi beni quando non eri miope e pensa che è così che devi vedere».
Per ora non ricordo altro ma consiglio l'acquisto.
Ciao Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: elenauffa@... [mailto:elenauffa@...]
Inviato: lunedì 30 giugno 2003 12.23
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] libro

qualcuno ha letto questo libro?
grazie
Elena

http://www.edizionilpuntodincontro.it/titoli/dimmi_come_vedi.htm

Roberto Kaplan
Dimmi come vedi e ti dirò come sei

Salute degli occhi ed equilibrio interiore con l'arte
della visione consapevole

Che cosa vuol dire veramente "vedere"? Quale rapporto c'è tra le cose che non vediamo fuori e quelle che non vogliamo vedere dentro? Il dottor Kaplan risponde a queste importanti domande partendo dalla propria esperienza di oculista e di "ricercatore dello spirito". Se gli occhi sono effettivamente le "finestre dell'anima", i problemi della vista possono davvero essere la manifestazione fisica di problemi psicologici profondi legati al nostro modo di "vedere" il mondo.

Il dottor Kaplan propone un approccio integrato alla cura dei difetti della vista, ricco di esempi ed esercizi pratici, dimostrando come le nostre percezioni interiori arrivino a influenzare la salute dei nostri occhi.

Un testo capace di determinare, nella terapia visiva, un "cambiamento di paradigma" che fa dell'autoconoscenza e della crescita interiore le basi di un "modo di vedere" sano in tutti i sensi.

244 pagine - 17 x 21
Euro 12,90
ISBN 88-8093-342-6

Group: Visus **Message:** 1717 **From:** Fabrizio **Date:** mar lug 01, 2003 9.38
Subject: libro-rettifica

Group: Visus **Message:** 1718 **From:** Fabrizio **Date:** mar lug 01, 2003 9.41
Subject: news

Group: Visus **Message:** 1719 **From:** Fabrizio **Date:** mar lug 01, 2003 9.49
Subject: R: Avviso - Anniversario due anni di Visus

Group: Visus **Message:** 1720 **From:** Mandolin **Date:** mer lug 02, 2003 4.22
Subject: messaggi doppi

Group: Visus **Message:** 1721 **From:** r_spinn **Date:** gio lug 03, 2003 12.27
Subject: Huxley

Group: Visus **Message:** 1722 **From:** Beatrice **Date:** gio lug 03, 2003 1.34
Subject: Re: yoga

Group: Visus **Message:** 1723 **From:** nuovagenda **Date:** lun lug 07, 2003 10.12
Subject: convergenza/divergenza???

Group: Visus **Message:** 1724 **From:** Enrico Foresti **Date:** lun lug 07, 2003 11.43
Subject: Re: convergenza/divergenza???

Group: Visus **Message:** 1725 **From:** nicola.lucchitto@... **Date:** lun lug 07, 2003 11.27
Subject: occhiali alla guida

Group: Visus **Message:** 1726 **From:** Giada Bortolini **Date:** lun lug 07, 2003 1.34
Subject: RE: Huxley

Group: Visus **Message:** 1727 **From:** Giada Bortolini **Date:** lun lug 07, 2003 1.47
Subject: RE: occhiali alla guida

Group: Visus **Message:** 1728 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun lug 07, 2003 3.38
Subject: Re: occhiali alla guida

Group: Visus **Message:** 1729 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun lug 07, 2003 3.45
Subject: Re: occhiali alla guida

Group: Visus **Message:** 1730 **From:** Enrico Foresti **Date:** lun lug 07, 2003 4.52
Subject: OT : Re: Re:__occhiali_alla_guida

Group: Visus **Message:** 1731 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun lug 07, 2003 3.23
Subject: Fabrizio, altro lavoro

Group: Visus **Message:** 1732 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun lug 07, 2003 3.23
Subject: Re: convergenza/divergenza???

Group: Visus **Message:** 1733 **From:** r_spinn **Date:** mar lug 08, 2003 12.25
Subject: Ogg: Huxley

Group: Visus **Message:** 1734 **From:** r_spinn **Date:** mar lug 08, 2003 12.41
Subject: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Group: Visus **Message:** 1735 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mar lug 08, 2003 9.58
Subject: Bates, Krishnamurti e Huxley

Group: Visus **Message:** 1736 **From:** Franco Ranieri **Date:** mar lug 08, 2003 10.30
Subject: cataratta

Group: Visus **Message:** 1737 **From:** r_spinn **Date:** mar lug 08, 2003 11.17
Subject: Ogg: Bates, Krishnamurti e Huxley

Group: Visus **Message:** 1738 **From:** r_spinn **Date:** mar lug 08, 2003 11.22
Subject: Ogg: Bates, Krishnamurti e Huxley

Group: Visus **Message:** 1739 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar lug 08, 2003 4.48
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Group: Visus **Message:** 1740 **From:** r_spinn **Date:** mar lug 08, 2003 3.30
Subject: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Group: Visus **Message:** 1741 **From:** stefano caldiron **Date:** mar lug 08, 2003 3.58
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Group: Visus **Message:** 1742 **From:** Cervantes, Mario **Date:** mar lug 08, 2003 9.47
Subject: RE: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Group: Visus **Message:** 1743 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar lug 08, 2003 3.12
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Group: Visus **Message:** 1744 **From:** olent.it **Date:** mar lug 08, 2003 11.57
Subject: Re: convergenza/divergenza???

Group: Visus **Message:** 1745 **From:** skyrunner **Date:** mer lug 09, 2003 2.19
Subject: R: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Group: Visus **Message:** 1746 **From:** caterina.polini **Date:** mer lug 09, 2003 6.12
Subject: R: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Group: Visus **Message:** 1747 **From:** Fabrizio **Date:** mer lug 09, 2003 8.33
Subject: R: cataratta

Group: Visus **Message:** 1748 **From:** Fabrizio **Date:** mer lug 09, 2003 8.33
Subject: R: Fabrizio, altro lavoro

Group: Visus **Message:** 1749 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio lug 10, 2003 8.23
Subject: Re: R: cataratta

Group: Visus **Message:** 1750 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio lug 10, 2003 8.23
Subject: Re: R: Fabrizio, altro lavoro

Group: Visus **Message:** 1751 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio lug 10, 2003 8.23
Subject: Alti e Bassi

Group: Visus **Message:** 1752 **From:** NickWar **Date:** gio lug 10, 2003 11.09
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Group: Visus **Message:** 1753 **From:** Visione&Benessere **Date:** ven lug 11, 2003 2.25
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Group: Visus **Message:** 1754 **From:** Visione&Benessere **Date:** ven lug 11, 2003 2.30
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Group: Visus **Message:** 1755 **From:** Visione&Benessere **Date:** ven lug 11, 2003 2.30
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Group: Visus **Message:** 1756 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven lug 11, 2003 8.40
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Group: Visus **Message:** 1757 **From:** lori70fs@... **Date:** ven lug 11, 2003 7.52
Subject: Nuova iscritta

Group: Visus **Message:** 1758 **From:** lori70fs@... **Date:** ven lug 11, 2003 7.54
Subject: Caspita!!!

Group: Visus **Message:** 1759 **From:** r_spinn **Date:** ven lug 11, 2003 8.10
Subject: C''è un equivoco!!!

Group: Visus **Message:** 1760 **From:** r_spinn **Date:** ven lug 11, 2003 8.11
Subject: Ogg: Nuova iscritta

Group: Visus **Message:** 1761 **From:** Cervantes, Mario **Date:** ven lug 11, 2003 9.30
Subject: RE: C''è un equivoco!!!

Group: Visus **Message:** 1762 **From:** Luca Cattarossi **Date:** ven lug 11, 2003 8.49
Subject: stereogrammi

Group: Visus **Message:** 1763 **From:** Luca Cattarossi **Date:** ven lug 11, 2003 8.54
Subject: Quakenbush

Group: Visus **Message:** 1764 **From:** Fabrizio **Date:** ven lug 11, 2003 9.03
Subject: R: Nuova iscritta

Group: Visus **Message:** 1765 **From:** NickWar **Date:** ven lug 11, 2003 10.15
Subject: Re: Ogg: Un po

Group: Visus **Message:** 1766 **From:** Giada Bortolini **Date:** ven lug 11, 2003 10.16
Subject: RE: Nuova iscritta

Group: Visus **Message:** 1767 **From:** NickWar **Date:** ven lug 11, 2003 10.48
Subject: Re: Ogg: Un po

Group: Visus **Message:** 1768 **From:** Giada Bortolini **Date:** ven lug 11, 2003 11.18
Subject: La peste emozionale(lungo)

Group: Visus **Message:** 1769 **From:** Giada Bortolini **Date:** ven lug 11, 2003 11.56
Subject: make love,not war

Group: Visus **Message:** 1770 **From:** gercargar **Date:** sab lug 12, 2003 12.08
Subject: Ogg: La peste emozionale(lungo)

Group: Visus **Message:** 1771 **From:** gercargar **Date:** sab lug 12, 2003 12.17
Subject: Ogg: make love,not war

Group: Visus **Message:** 1772 **From:** gercargar **Date:** sab lug 12, 2003 12.23
Subject: Ogg: Caspita!!!

Group: Visus **Message:** 1773 **From:** gercargar **Date:** sab lug 12, 2003 12.27
Subject: Ogg: Quakenbush

Group: Visus **Message:** 1774 **From:** NickWar **Date:** lun lug 14, 2003 12.46
Subject: Re: make love,not war

Group: Visus **Message:** 1775 **From:** Elisabetta Zanoni **Date:** lun lug 14, 2003 10.15
Subject: Re: Nuova iscritta

Group: Visus **Message:** 1776 **From:** Dr. Uido **Date:** lun lug 14, 2003 2.25
Subject: R: make love,not war

Group: Visus **Message:** 1777 **From:** skyrunner **Date:** lun lug 14, 2003 4.43
Subject: Nota del moderatore: La policy di Visus.

Group: Visus **Message:** 1778 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun lug 14, 2003 5.06
Subject: Idee, fatti e persone...

Group: Visus **Message:** 1779 **From:** skyrunner **Date:** lun lug 14, 2003 5.11
Subject: R: Ogg: Caspita!!!

Group: Visus **Message:** 1780 **From:** lori70fs@... **Date:** lun lug 14, 2003 7.22
Subject: Re: Ogg: Caspita!!!

Group: Visus **Message:** 1781 **From:** lori70fs@... **Date:** lun lug 14, 2003 7.25
Subject: Re: Re: Nuova iscritta

Group: Visus **Message:** 1782 **From:** lori70fs@... **Date:** lun lug 14, 2003 7.37
Subject: Re: Nota del moderatore: La policy di Visus.

Group: Visus **Message:** 1783 **From:** lori70fs@... **Date:** lun lug 14, 2003 7.42
Subject: Re: R: Ogg: Caspita!!!

Group: Visus **Message:** 1784 **From:** gercargar **Date:** lun lug 14, 2003 8.08
Subject: R: Ogg: Caspita!!!

Group: Visus **Message:** 1785 **From:** gercargar **Date:** lun lug 14, 2003 8.19
Subject: Ogg: Nota del moderatore: La policy di Visus.

Group: Visus **Message:** 1786 **From:** NickWar **Date:** mar lug 15, 2003 11.54
Subject: Re: Ogg: Caspita!!!

Group: Visus **Message:** 1787 **From:** NickWar **Date:** mer lug 16, 2003 12.58
Subject: Re: make love,not war

Group: Visus **Message:** 1788 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer lug 16, 2003 10.38
Subject: Club dei guariti dalla miopia...

Group: Visus **Message:** 1789 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer lug 16, 2003 12.23
Subject: Re: Club dei guariti dalla miopia...

Group: Visus **Message:** 1790 **From:** ashrimo@... **Date:** mer lug 16, 2003 2.50
Subject: UN SENTIMENTO

Group: Visus **Message:** 1791 **From:** lori70fs@... **Date:** mer lug 16, 2003 9.13
Subject: Re: Re: Ogg: Caspita!!!

Group: Visus **Message:** 1792 **From:** lori70fs@... **Date:** mer lug 16, 2003 9.23
Subject: Re: Re: Club dei guariti dalla miopia...

Group: Visus **Message:** 1793 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio lug 17, 2003 9.32
Subject: Re: Re: Club dei guariti dalla miopia...

Group: Visus **Message:** 1794 **From:** airam_max **Date:** dom lug 20, 2003 8.22
Subject: Ogg: UN SENTIMENTO

Group: Visus **Message:** 1795 **From:** mimmo **Date:** dom lug 20, 2003 9.45
Subject: Re: convergenza/divergenza???

Group: Visus **Message:** 1796 **From:** ashrimo@... **Date:** lun lug 21, 2003 9.07
Subject: di notte guido con gli occhiali

Group: Visus **Message:** 1797 **From:** skyrunner **Date:** lun lug 21, 2003 4.05
Subject: la Profezia 2. Il ritorno.

Group: Visus **Message:** 1798 **From:** skyrunner **Date:** lun lug 21, 2003 4.06
Subject: R: Ogg: Nota del moderatore: La policy di Visus.

Group: Visus **Message:** 1799 **From:** stefaniaelia2003 **Date:** lun lug 21, 2003 8.08
Subject: miopia

Group: Visus **Message:** 1800 **From:** olent.it **Date:** lun lug 21, 2003 7.03
Subject: Re: convergenza/divergenza???

Group: Visus **Message:** 1801 **From:** lori70fs@... **Date:** lun lug 21, 2003 10.59
Subject: Re: Re: Re: Club dei guariti dalla miopia...

Group: Visus **Message:** 1802 **From:** lori70fs@... **Date:** lun lug 21, 2003 11.03
Subject: Re: miopia

Group: Visus **Message:** 1803 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 22, 2003 12.39
Subject: Sinapsi?

Group: Visus **Message:** 1804 **From:** Enrico Foresti **Date:** mar lug 22, 2003 9.21
Subject: Re: Re: convergenza/divergenza???

Group: Visus **Message:** 1805 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar lug 22, 2003 9.13
Subject: Re: Re: Re: Club dei guariti dalla miopia...

Group: Visus **Message:** 1806 **From:** nuovagenda **Date:** mar lug 22, 2003 10.13
Subject: provare x credere

Group: Visus **Message:** 1807 **From:** nuovagenda **Date:** mar lug 22, 2003 10.41
Subject: Re:UN SENTIMENTO / effetti collaterali 2

Group: Visus **Message:** 1808 **From:** nuovagenda **Date:** mar lug 22, 2003 10.57
Subject: esercizi terzo occhio/francobollo/2 dita

Group: Visus **Message:** 1809 **From:** olent.it **Date:** mar lug 22, 2003 4.12
Subject: Re: Re: convergenza/divergenza???

Group: Visus **Message:** 1810 **From:** Enrico Foresti **Date:** mar lug 22, 2003 5.28
Subject: Re: Re: Re: convergenza/divergenza???

Group: Visus **Message:** 1811 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar lug 22, 2003 10.30
Subject: Re: miopia

Group: Visus **Message:** 1812 **From:** NickWar **Date:** mar lug 22, 2003 10.25
Subject: Re: Ogg: Caspita!!!

Group: Visus **Message:** 1813 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mar lug 22, 2003 10.30
Subject: Re: Re: convergenza/divergenza???

Group: Visus **Message:** 1814 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer lug 23, 2003 9.36
Subject: Re: Ogg: Caspita!!!

Group: Visus **Message:** 1815 **From:** NickWar **Date:** mer lug 23, 2003 8.13
Subject: Re: Ogg: Caspita!!!

Group: Visus **Message:** 1816 **From:** nsportaro **Date:** gio lug 24, 2003 10.24
Subject: Intervento di Gatti

Group: Visus **Message:** 1817 **From:** caterina.polini **Date:** ven lug 25, 2003 3.19
Subject: R: Intervento di Gatti

Group: Visus **Message:** 1818 **From:** NickWar **Date:** dom lug 27, 2003 12.19
Subject: Re:R: Intervento di Gatti

Group: Visus **Message:** 1819 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom lug 27, 2003 1.48
Subject: Re: Operazioni Ma siamo fuori con la testa???

Group: Visus **Message:** 1820 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun lug 28, 2003 1.56
Subject: Re: Re: Operazioni Ma siamo fuori con la testa???

Group: Visus **Message:** 1821 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun lug 28, 2003 6.30
Subject: Flipper e che altro ?

Group: Visus **Message:** 1822 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun lug 28, 2003 2.44
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Group: Visus **Message:** 1823 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar lug 29, 2003 9.10
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Group: Visus **Message:** 1824 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar lug 29, 2003 9.39
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Group: Visus **Message:** 1825 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar lug 29, 2003 10.34
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Group: Visus **Message:** 1826 **From:** Andrea Bessone **Date:** mar lug 29, 2003 5.46
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Group: Visus **Message:** 1827 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar lug 29, 2003 6.25
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Group: Visus **Message:** 1828 **From:** olent.it **Date:** mar lug 29, 2003 6.35
Subject: Re: Re: Flipper e che altro ?

Group: Visus **Message:** 1829 **From:** skyrunner **Date:** mer lug 30, 2003 1.56
Subject: Nota del moderatore: NORME DI COMPORTAMENTO PER LA MAIL-LIST VISUS

Group: Visus **Message:** 1830 **From:** skyrunner **Date:** mer lug 30, 2003 2.08
Subject: Per amor di Verità. (Messaggio LUNGO) Era: Intervento di Gatti

Group: Visus **Message:** 1831 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mer lug 30, 2003 8.59
Subject: Re: Re: Flipper e che altro ?

Group: Visus **Message:** 1832 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer lug 30, 2003 12.31
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Group: Visus **Message:** 1833 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer lug 30, 2003 7.39
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Group: Visus **Message:** 1834 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer lug 30, 2003 7.43
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Group: Visus **Message:** 1835 **From:** giada bortolini **Date:** mer lug 30, 2003 9.20
Subject: scissione e fusione

Group: Visus **Message:** 1836 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** gio lug 31, 2003 2.19
Subject: Re: scissione e fusione

Group: Visus **Message:** 1837 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio lug 31, 2003 1.08
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Group: Visus **Message:** 1838 **From:** caterina.polini **Date:** gio lug 31, 2003 9.38
Subject: R: Per amor di Verità. (Messaggio LUNGO) Era: Intervento di Gatti

Group: Visus **Message:** 1839 **From:** giada bortolini **Date:** ven ago 01, 2003 2.01
Subject: miscellanea

Group: Visus **Message:** 1840 **From:** NickWar **Date:** ven ago 01, 2003 11.47
Subject: Re: miscellanea

Group: Visus **Message:** 1841 **From:** NickWar **Date:** sab ago 02, 2003 1.08
Subject: Re:Per amor di Verità. (Messaggio LUNGHISSIMO)

Group: Visus **Message:** 1842 **From:** caterina.polini **Date:** dom ago 03, 2003 10.44
Subject: R: Re: miscellanea

Group: Visus **Message:** 1843 **From:** NickWar **Date:** lun ago 04, 2003 12.13
Subject: Re:R: Re: miscellanea

Group: Visus **Message:** 1844 **From:** giada bortolini **Date:** lun ago 04, 2003 2.07
Subject: Matrix

Group: Visus **Message:** 1845 **From:** powervisionsystem **Date:** mar ago 05, 2003 1.47
Subject: Ogg: R: Informazioni sul metodo Brian Severson.

Group: Visus **Message:** 1846 **From:** powervisionsystem **Date:** mar ago 05, 2003 5.47
Subject: Ogg: R: Informazioni sul metodo Brian Severson.

Group: Visus **Message:** 1847 **From:** Fabrizio **Date:** mar ago 05, 2003 9.53
Subject: curiosi effetti 3d

Group: Visus **Message:** 1848 **From:** NickWar **Date:** mar ago 05, 2003 10.35
Subject: Re:Ogg: R: Informazioni sul metodo Brian Severson.

Group: Visus **Message:** 1849 **From:** powervisionsystem **Date:** mer ago 06, 2003 10.21
Subject: Re:Ogg: R: Informazioni sul metodo Brian Severson.

Group: Visus **Message:** 1850 **From:** NickWar **Date:** gio ago 07, 2003 12.55
Subject: Re:Ogg: R: Informazioni sul metodo Brian Severson.

Group: Visus **Message:** 1851 **From:** Giuseppe **Date:** gio ago 07, 2003 3.26
Subject: Riferimenti su Milano?

Group: Visus **Message:** 1852 **From:** Gianvito Cioffi **Date:** gio ago 07, 2003 4.23
Subject: ancora sulla relazione tra dentatura ed occhi

Group: Visus **Message:** 1853 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** gio ago 07, 2003 5.31
Subject: Re: Riferimenti su Milano?

Group: Visus **Message:** 1854 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio ago 07, 2003 12.46
Subject: Re: Riferimenti su Milano?

Group: Visus **Message:** 1855 **From:** skyrunner **Date:** ven ago 08, 2003 3.46
Subject: Nuove istruzioni per Visus.

Group: Visus **Message:** 1856 **From:** Giuseppe **Date:** ven ago 08, 2003 7.14
Subject: Re: Digest Number 540

Group: Visus **Message:** 1857 **From:** caterina.polini **Date:** sab ago 09, 2003 1.43
Subject: R: Re:Ogg: R: Informazioni sul metodo Brian Severson.

Group: Visus **Message:** 1858 **From:** frankoran **Date:** lun ago 11, 2003 10.10
Subject: cataratta... lungo

Group: Visus **Message:** 1859 **From:** Ezio Mascarin **Date:** mar ago 12, 2003 2.54
Subject: R: Digest Number 543

Group: Visus **Message:** 1860 **From:** Renato **Date:** mer ago 13, 2003 1.04
Subject: R: cataratta... lungo

Group: Visus **Message:** 1861 **From:** Franco Ranieri **Date:** mer ago 13, 2003 3.55
Subject: R: cataratta... lungo

Group: Visus **Message:** 1862 **From:** Dr. "uido **Date:** gio ago 14, 2003 12.05
Subject: 2 Note

Group: Visus **Message:** 1863 **From:** eziomascarin **Date:** gio ago 14, 2003 12.37
Subject: Ogg: R: cataratta... lungo

Group: Visus **Message:** 1864 **From:** caterina.polini **Date:** gio ago 14, 2003 11.48
Subject: R: cataratta... lungo

Group: Visus **Message:** 1865 **From:** powervisionsystem **Date:** dom ago 17, 2003 12.17
Subject: R: Re:Ogg: R: Informazioni sul metodo Brian Severson.

Group: Visus **Message:** 1866 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** lun ago 18, 2003 10.49
Subject: Re: 2 Note

Group: Visus **Message:** 1867 **From:** Franco Ranieri **Date:** lun ago 18, 2003 6.08
Subject: R: cataratta...

Group: Visus **Message:** 1868 **From:** Dr. "uido **Date:** lun ago 18, 2003 10.39
Subject: Il caldo sole (was 2 Note)

Group: Visus **Message:** 1869 **From:** NickWar **Date:** mar ago 19, 2003 12.30
Subject: Re: 2 Note

Group: Visus **Message:** 1870 **From:** NickWar **Date:** mar ago 19, 2003 1.27
Subject: Re: Il caldo sole (was 2 Note)

Group: Visus **Message:** 1871 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mar ago 19, 2003 7.44
Subject: Per il sole del secolo scorso...

Group: Visus **Message:** 1872 **From:** Dr. "uido **Date:** mar ago 19, 2003 6.06
Subject: R: Per il sole del secolo scorso...

Group: Visus **Message:** 1873 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar ago 19, 2003 11.27
Subject: Re: Il caldo sole (was 2 Note)

Group: Visus **Message:** 1874 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar ago 19, 2003 11.27
Subject: Re: Il caldo sole (was 2 Note)

Group: Visus **Message:** 1875 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar ago 19, 2003 12.00
Subject: Re: R: Per il sole del secolo scorso...

Group: Visus **Message:** 1876 **From:** David De Angelis **Date:** mar ago 19, 2003 8.01
Subject: Ogg: R: Per il sole del secolo scorso...

Group: Visus **Message:** 1877 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mer ago 20, 2003 7.31
Subject: Re: Il caldo sole (was 2 Note)

Group: Visus **Message:** 1878 **From:** NickWar **Date:** gio ago 21, 2003 1.13
Subject: Re: R: Per il sole del secolo scorso...

Group: Visus **Message:** 1879 **From:** NickWar **Date:** gio ago 21, 2003 1.17
Subject: Re: R: Per il sole del secolo scorso...

Group: Visus **Message:** 1880 **From:** NickWar **Date:** gio ago 21, 2003 12.55
Subject: Re: Il caldo sole (was 2 Note)

Group: Visus **Message:** 1881 **From:** NickWar **Date:** gio ago 21, 2003 1.57
Subject: Per riderci sopra...

Group: Visus **Message:** 1882 **From:** Barpit **Date:** gio ago 21, 2003 10.25
Subject: Mi presento.

Group: Visus **Message:** 1883 **From:** skyrunner **Date:** ven ago 22, 2003 4.38
Subject: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

Group: Visus **Message:** 1884 **From:** olent.it **Date:** ven ago 22, 2003 6.35
Subject: Re: Per riderci sopra...

Group: Visus **Message:** 1885 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** sab ago 23, 2003 12.36
Subject: Re: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

Group: Visus **Message:** 1886 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab ago 23, 2003 12.33
Subject: Paralisi! (era Per riderci sopra...)

Group: Visus **Message:** 1887 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab ago 23, 2003 12.33
Subject: Re: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

Group: Visus **Message:** 1888 **From:** Franco Ranieri **Date:** sab ago 23, 2003 8.54
Subject: Re: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

Group: Visus **Message:** 1889 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** dom ago 24, 2003 11.53
Subject: Re: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

Group: Visus **Message:** 1890 **From:** NickWar **Date:** lun ago 25, 2003 1.00
Subject: Re: Per riderci sopra...

Group: Visus **Message:** 1918 **From:** Evaristo Recalcati **Date:** sab ago 30, 2003 9.26
Subject: Re: Se c''è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

Group: Visus **Message:** 1919 **From:** skyrunner **Date:** dom ago 31, 2003 2.03
Subject: R: Se c''è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

Group: Visus **Message:** 1920 **From:** Evaristo Recalcati **Date:** dom ago 31, 2003 1.51
Subject: Re: Se c''è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

Group: Visus **Message:** 1921 **From:** Evaristo Recalcati **Date:** dom ago 31, 2003 1.41
Subject: Re: Se c''è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

Group: Visus **Message:** 1922 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun set 01, 2003 10.38
Subject: Re: Se c''è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

Group: Visus **Message:** 1923 **From:** ajknet_pk **Date:** lun set 01, 2003 3.58
Subject: Ogg: Se c''è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

Group: Visus **Message:** 1924 **From:** Alberto **Date:** mar set 02, 2003 12.08
Subject: Potrebbe andare?

Group: Visus **Message:** 1925 **From:** Laura Duregon **Date:** mer set 03, 2003 11.55
Subject: Rif: Guarire dalla miopia

Group: Visus **Message:** 1926 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mer set 03, 2003 12.10
Subject: Re: Rif: Guarire dalla miopia

Group: Visus **Message:** 1927 **From:** Alberto **Date:** mer set 03, 2003 3.56
Subject: Settaggio monitor PC miopi

Group: Visus **Message:** 1928 **From:** nsportaro **Date:** mer set 03, 2003 11.35
Subject: Guarire ?

Group: Visus **Message:** 1929 **From:** Roberto Amenta **Date:** gio set 04, 2003 10.21
Subject: R: Guarire ?

Group: Visus **Message:** 1930 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio set 04, 2003 3.59
Subject: Re: Potrebbe andare?

Group: Visus **Message:** 1931 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio set 04, 2003 4.36
Subject: Re: Guarire ?

Group: Visus **Message:** 1932 **From:** NickWar **Date:** ven set 05, 2003 12.19
Subject: Re: Guarire ?

Group: Visus **Message:** 1933 **From:** Federica Delucchi **Date:** gio set 04, 2003 2.02
Subject: Re: Guarire ?

Group: Visus **Message:** 1934 **From:** giada rossi **Date:** ven set 05, 2003 10.05
Subject: a Federica Delucchi

Group: Visus **Message:** 1935 **From:** Dr. ''uido **Date:** ven set 05, 2003 7.44
Subject: Fissazione centrale

Group: Visus **Message:** 1936 **From:** cl_1bis **Date:** sab set 06, 2003 12.32
Subject: Ogg: Guarire ?

Group: Visus **Message:** 1937 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** sab set 06, 2003 12.48
Subject: domanda per Dr. ''uido

Group: Visus **Message:** 1938 **From:** Dr. ''uido **Date:** lun set 08, 2003 5.24
Subject: Fissazione eccentrica e vedere peggio al punto prossimo (era domanda per Dr.''uido)

Group: Visus **Message:** 1939 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun set 08, 2003 5.39
Subject: Re: Fissazione eccentrica e vedere peggio al punto prossimo (era domanda per Dr.''uido)

Group: Visus **Message:** 1940 **From:** NickWar **Date:** lun set 08, 2003 11.52
Subject: Re: Fissazione centrale

Group: Visus **Message:** 1941 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** mar set 09, 2003 10.00
Subject: Nuovo iscritto

Group: Visus **Message:** 1942 **From:** elenauffa **Date:** mar set 09, 2003 2.25
Subject: Re: Digest Number 565

Group: Visus **Message:** 1943 **From:** Gianvito Cioffi **Date:** mar set 09, 2003 4.01
Subject: sicurezza al videoterminale

Group: Visus **Message:** 1944 **From:** frankoran **Date:** mar set 09, 2003 5.14
Subject: caratteri piccoli

Group: Visus **Message:** 1945 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar set 09, 2003 5.40
Subject: Re: caratteri piccoli

Group: Visus **Message:** 1946 **From:** NickWar **Date:** mar set 09, 2003 10.17
Subject: Re: caratteri piccoli

Group: Visus **Message:** 1947 **From:** NickWar **Date:** mar set 09, 2003 11.03
Subject: Re: caratteri piccoli

Group: Visus **Message:** 1948 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer set 10, 2003 1.10
Subject: Re: Re: caratteri piccoli

Group: Visus **Message:** 1949 **From:** Fabrizio **Date:** mer set 10, 2003 8.05
Subject: un po'' di serenità

Group: Visus **Message:** 1950 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** gio set 11, 2003 8.28
Subject: Re: un po'' di serenità

Group: Visus **Message:** 1951 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio set 11, 2003 9.02
Subject: Re: un po

Group: Visus **Message:** 1952 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio set 11, 2003 9.22
Subject: Re: un po

Group: Visus **Message:** 1953 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** gio set 11, 2003 9.31
Subject: Re: un po

Group: Visus **Message:** 1954 **From:** Ezio Mascarin **Date:** gio set 11, 2003 10.34
Subject: Re: risposta a Giuseppe Torelli

Group: Visus **Message:** 1955 **From:** Gianvito Cioffi **Date:** gio set 11, 2003 10.36
Subject: R: un po

Group: Visus **Message:** 1956 **From:** imanarolla **Date:** gio set 11, 2003 11.14
Subject: I risultati ci sono!

Group: Visus **Message:** 1957 **From:** nuovagenda\@libero\.it **Date:** ven set 12, 2003 3.51
Subject: Re: Digest Number 568

Group: Visus **Message:** 1958 **From:** deluxe_it2000 **Date:** ven set 12, 2003 5.18
Subject: milano

Group: Visus **Message:** 1959 **From:** imanarolla **Date:** ven set 12, 2003 7.15
Subject: Ogg: I risultati ci sono! - Attenzione!

Group: Visus **Message:** 1960 **From:** Salvatore Di Franco **Date:** ven set 12, 2003 8.28
Subject: GLI ACIDI PEGGIORANO LA VISIONE?

Group: Visus **Message:** 1961 **From:** skyrunner **Date:** ven set 12, 2003 9.18
Subject: Nota del moderatore: Spamming a fini commerciali

Group: Visus **Message:** 1962 **From:** NickWar **Date:** ven set 12, 2003 11.02
Subject: Re: Re: caratteri piccoli

Group: Visus **Message:** 1963 **From:** nsportaro **Date:** sab set 13, 2003 12.05
Subject: Precisazioni di Nessuno

Group: Visus **Message:** 1964 **From:** skyrunner **Date:** sab set 13, 2003 2.07
Subject: Nota del Moderatore: Policy (era R: Precisazioni di Nessuno)

Group: Visus **Message:** 1965 **From:** federica\.lehmann\@libero\.it **Date:** sab set 13, 2003 10.47
Subject: Ciao

Group: Visus **Message:** 1966 **From:** Nino Porcino **Date:** sab set 13, 2003 10.55
Subject: Re: Settaggio monitor PC miopi

Group: Visus **Message:** 1967 **From:** eziomascarin **Date:** sab set 13, 2003 4.45
Subject: Ogg: Ciao

Group: Visus **Message:** 1968 **From:** imanarolla **Date:** sab set 13, 2003 4.52
Subject: Ogg: Ciao

Group: Visus **Message:** 1969 **From:** skyrunner **Date:** sab set 13, 2003 7.23
Subject: Fwd: Re: Nota del Moderatore: Policy

Group: Visus **Message:** 1970 **From:** NickWar **Date:** sab set 13, 2003 8.20
Subject: Re:Nota del Moderatore: Policy (era R: Precisazioni di Nessuno)

Group: Visus **Message:** 1971 **From:** caterina.polini **Date:** dom set 14, 2003 9.55
Subject: R: GLI ACIDI PEGGIORANO LA VISIONE?

Group: Visus **Message:** 1972 **From:** NickWar **Date:** dom set 14, 2003 10.32
Subject: Re: Ciao

Group: Visus **Message:** 1973 **From:** Salvatore Di Franco **Date:** lun set 15, 2003 12.33
Subject: Re: GLI ACIDI PEGGIORANO LA VISIONE?

Group: Visus **Message:** 1974 **From:** IIVIO I **Date:** sab set 13, 2003 8.34
Subject: per una vista debole..c''e rimedio!!!

Group: Visus **Message:** 1975 **From:** imanarolla **Date:** lun set 15, 2003 9.37
Subject: Ogg: per una vista debole..c''e rimedio!!!

Group: Visus **Message:** 1976 **From:** Nino Porcino **Date:** mar set 16, 2003 2.45
Subject: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

Group: Visus **Message:** 1977 **From:** Ezio Mascarin **Date:** mar set 16, 2003 11.14
Subject: Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

Group: Visus **Message:** 1978 **From:** Gianvito Cioffi **Date:** mer set 17, 2003 9.56
Subject: R: Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

Group: Visus **Message:** 1979 **From:** eziomascarin **Date:** mer set 17, 2003 12.01
Subject: Ogg: R: Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

Group: Visus **Message:** 1980 **From:** NickWar **Date:** mer set 17, 2003 8.32
Subject: Re: Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

Group: Visus **Message:** 1981 **From:** eziomascarin **Date:** gio set 18, 2003 11.50
Subject: Ogg: Re: Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

Group: Visus **Message:** 1982 **From:** bRiOz **Date:** ven set 19, 2003 4.10
Subject: Re: Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

Group: Visus **Message:** 1983 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom set 21, 2003 10.03
Subject: Re: caratteri piccoli

Group: Visus **Message:** 1984 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom set 21, 2003 10.03
Subject: Re: Ciao

Group: Visus **Message:** 1985 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom set 21, 2003 10.03
Subject: Re: Ogg: per una vista debole..c''e rimedio!!!

Group: Visus **Message:** 1986 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom set 21, 2003 10.03
Subject: Re: Ogg: Re: Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

Group: Visus **Message:** 1987 **From:** Mary Hellen **Date:** lun set 22, 2003 11.11
Subject: Importante virus

Group: Visus **Message:** 1988 **From:** Daria De'' Bernardis **Date:** ven set 26, 2003 5.56
Subject: considerazioni dopo le vacanze

Group: Visus **Message:** 1989 **From:** frankoran **Date:** ven set 26, 2003 10.05
Subject: Re: considerazioni dopo le vacanze

Group: Visus **Message:** 1990 **From:** imanarolla **Date:** mer ott 01, 2003 6.34
Subject: YAA - HUUU ! ! !

Group: Visus **Message:** 1991 **From:** Alberto **Date:** gio ott 02, 2003 11.17
Subject: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 1992 **From:** giada rossi **Date:** gio ott 02, 2003 11.36
Subject: Re: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 1993 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** gio ott 02, 2003 12.25
Subject: Re: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 1994 **From:** imanarolla **Date:** gio ott 02, 2003 12.27
Subject: Ogg: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 1995 **From:** imanarolla **Date:** gio ott 02, 2003 12.34
Subject: Ogg: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 1996 **From:** giada rossi **Date:** gio ott 02, 2003 1.03
Subject: Re: Ogg: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 1997 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** gio ott 02, 2003 1.16
Subject: R: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 1998 **From:** imanarolla **Date:** gio ott 02, 2003 2.58
Subject: Ogg: R: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 1999 **From:** Roberto Amenta **Date:** gio ott 02, 2003 3.11
Subject: R: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 2000 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** gio ott 02, 2003 3.35
Subject: R: R: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 2001 **From:** imanarolla **Date:** gio ott 02, 2003 3.41
Subject: Ogg: R: R: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 2002 **From:** stefano caldiron **Date:** gio ott 02, 2003 4.03
Subject: Re: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 2003 **From:** Alberto **Date:** gio ott 02, 2003 4.05
Subject: Ogg: R: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 2004 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** gio ott 02, 2003 4.27
Subject: Re: Ogg: R: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 2005 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** gio ott 02, 2003 5.03
Subject: R: Ogg: R: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 2006 **From:** elenauffa **Date:** gio ott 02, 2003 6.06
Subject: Re: Digest Number 581

Group: Visus **Message:** 2007 **From:** Evaristo Recalcati **Date:** gio ott 02, 2003 8.31
Subject: Re: Digest Number 581

Group: Visus **Message:** 2008 **From:** NickWar **Date:** ven ott 03, 2003 12.44
Subject: Il principio

Group: Visus **Message:** 2009 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** ven ott 03, 2003 7.56
Subject: Re: Digest Number 581

Group: Visus **Message:** 2010 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** ven ott 03, 2003 9.04
Subject: Re: Il principio

Group: Visus **Message:** 2011 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven ott 03, 2003 9.30
Subject: Re: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 2012 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** ven ott 03, 2003 10.21
Subject: R: Le parole di Bates

Group: Visus **Message:** 2013 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** ven ott 03, 2003 2.29
Subject: Re: Il principio

Group: Visus **Message:** 2014 **From:** albborin@... **Date:** ven ott 03, 2003 2.40
Subject: Re: Il principio

Group: Visus **Message:** 2015 **From:** DARIO **Date:** ven ott 03, 2003 3.19
Subject: Re: Il principio

Group: Visus **Message:** 2016 **From:** francyzab@... **Date:** ven ott 03, 2003 3.31
Subject: Re: Il principio

Group: Visus **Message:** 2017 **From:** DARIO **Date:** ven ott 03, 2003 5.08
Subject: Re: Il principio

Group: Visus **Message:** 2018 **From:** skyrunner **Date:** ven ott 03, 2003 5.53
Subject: Nuova versione delle istruzioni per la mail list Visus.

Group: Visus **Message:** 2019 **From:** skyrunner **Date:** ven ott 03, 2003 5.53
Subject: Nuove versioni di "Fine print" in italiano.

Group: Visus **Message:** 2020 **From:** Fabrizio **Date:** ven ott 03, 2003 8.31
Subject: contrasti cromatici a video

Group: Visus **Message:** 2021 **From:** imanarolla **Date:** ven ott 03, 2003 10.17
Subject: Ogg: Il principio

Group: Visus **Message:** 2022 **From:** imanarolla **Date:** ven ott 03, 2003 10.56
Subject: Ogg: Digest Number 581

Group: Visus **Message:** 2023 **From:** Gianvito Cioffi **Date:** ven ott 03, 2003 5.36
Subject: R: Il principio

Group: Visus **Message:** 2024 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 04, 2003 4.37
Subject: Le Vere Parole del Dott. W.H. Bates. Chiarimenti sulla documentazione - LUNGO

Group: Visus **Message:** 2025 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 04, 2003 4.40
Subject: Sottocorretti (era: R: Ogg: Digest Number 581)

Group: Visus **Message:** 2026 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 04, 2003 4.40
Subject: I: Benvenuto in Visus

Group: Visus **Message:** 2027 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 04, 2003 4.43
Subject: Migliorare.

Group: Visus **Message:** 2028 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 04, 2003 4.46
Subject: R: Il principio

Group: Visus **Message:** 2029 **From:** Enrico Quattrocchi **Date:** sab ott 04, 2003 5.31
Subject: Re: Il principio

Group: Visus **Message:** 2030 **From:** imanarolla **Date:** sab ott 04, 2003 5.41
Subject: Sottocorretti (era: R: Ogg: Digest Number 581)

Group: Visus **Message:** 2031 **From:** Nino Porcino **Date:** dom ott 05, 2003 10.07
Subject: A proposito di rasterbrille

Group: Visus **Message:** 2032 **From:** FrancoAnni **Date:** dom ott 05, 2003 10.55
Subject: File pdf perduto

Group: Visus **Message:** 2033 **From:** Dr. "uido **Date:** dom ott 05, 2003 1.53
Subject: R: A proposito di rasterbrille

Group: Visus **Message:** 2034 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven ott 03, 2003 5.13
Subject: Principi

Group: Visus **Message:** 2035 **From:** NickWar **Date:** dom ott 05, 2003 7.23
Subject: Re:R: Il principio

Group: Visus **Message:** 2036 **From:** carlo\.masci\@libero\.it **Date:** dom ott 05, 2003 10.02
Subject: info per un oculista

Group: Visus **Message:** 2037 **From:** imanarolla **Date:** dom ott 05, 2003 10.04
Subject: Ogg: Principi

Group: Visus **Message:** 2038 **From:** imanarolla **Date:** dom ott 05, 2003 10.10
Subject: Ogg: info per un oculista

Group: Visus **Message:** 2039 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** lun ott 06, 2003 10.45
Subject: R: Le Vere Parole del Dott. W.H. Bates. Chiarimenti sulla documentazione - LUNGO

Group: Visus **Message:** 2040 **From:** imanarolla **Date:** lun ott 06, 2003 2.33
Subject: Ogg: R: Le Vere Parole del Dott. W.H. Bates. Chiarimenti sulla documentazione - LUNGO

Group: Visus **Message:** 2041 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun ott 06, 2003 6.33
Subject: Re: Principi

Group: Visus **Message:** 2042 **From:** elenauffa **Date:** lun ott 06, 2003 6.42
Subject: Re: Digest Number 585

Group: Visus **Message:** 2043 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** mar ott 07, 2003 7.49
Subject: Re: Digest Number 585

Group: Visus **Message:** 2044 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** mar ott 07, 2003 9.11
Subject: R: Digest Number 585

Group: Visus **Message:** 2045 **From:** frankoran **Date:** mar ott 07, 2003 10.07
Subject: all day long

Group: Visus **Message:** 2046 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mar ott 07, 2003 11.19
Subject: Re: Principi

Group: Visus **Message:** 2047 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mar ott 07, 2003 11.24
Subject: Re: Digest Number 585

Group: Visus **Message:** 2048 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar ott 07, 2003 11.38
Subject: Re: Principi

Group: Visus **Message:** 2049 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar ott 07, 2003 11.43
Subject: Re: Principi

Group: Visus **Message:** 2050 **From:** Nino Porcino **Date:** mar ott 07, 2003 11.11
Subject: Lenti sottocorrette

Group: Visus **Message:** 2051 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar ott 07, 2003 12.42
Subject: Re: Lenti sottocorrette

Group: Visus **Message:** 2052 **From:** FrancoAnni **Date:** mar ott 07, 2003 12.39
Subject: RE: Lenti sottocorrette

Group: Visus **Message:** 2053 **From:** stefano caldiron **Date:** mar ott 07, 2003 12.44
Subject: Re: Lenti sottocorrette

Group: Visus **Message:** 2054 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mar ott 07, 2003 1.11
Subject: Re: Principi

Group: Visus **Message:** 2055 **From:** FrancoAnni **Date:** mar ott 07, 2003 1.13
Subject: Re: Lenti sottocorrette

Group: Visus **Message:** 2056 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar ott 07, 2003 1.30
Subject: Re: Principi

Group: Visus **Message:** 2057 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mar ott 07, 2003 1.27
Subject: Re: Lenti sottocorrette

Group: Visus **Message:** 2058 **From:** francyzab@... **Date:** mar ott 07, 2003 1.50
Subject: RE: Lenti sottocorrette

Group: Visus **Message:** 2059 **From:** francyzab@... **Date:** mar ott 07, 2003 1.56
Subject: Re: Principi

Group: Visus **Message:** 2060 **From:** frankoran **Date:** mar ott 07, 2003 4.56
Subject: Nu-Eyes

Group: Visus **Message:** 2061 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar ott 07, 2003 5.15
Subject: Re: Nu-Eyes

Group: Visus **Message:** 2062 **From:** imanarolla **Date:** mar ott 07, 2003 6.34
Subject: Ogg: R: Digest Number 585

Group: Visus **Message:** 2063 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** mer ott 08, 2003 8.24
Subject: R: R: Digest Number 585

Group: Visus **Message:** 2064 **From:** Visione&Benessere **Date:** mer ott 08, 2003 10.53
Subject: Re: Principi

Group: Visus **Message:** 2065 **From:** imanarolla **Date:** mer ott 08, 2003 12.43
Subject: Ogg: R: R: Digest Number 585

Group: Visus **Message:** 2066 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** mer ott 08, 2003 1.15
Subject: R: R: R: Digest Number 585

Group: Visus **Message:** 2067 **From:** FrancoAnni **Date:** mer ott 08, 2003 4.23
Subject: I: Lenti sottocorrette

Group: Visus **Message:** 2068 **From:** Fabrizio **Date:** mer ott 08, 2003 8.01
Subject: R: A proposito di rasterbrille

Group: Visus **Message:** 2069 **From:** frankoran **Date:** mer ott 08, 2003 10.30
Subject: Re: Nu-Eyes

Group: Visus **Message:** 2070 **From:** imanarolla **Date:** gio ott 09, 2003 3.21
Subject: Ogg: R: R: R: Digest Number 585

Group: Visus **Message:** 2071 **From:** Nino Porcino **Date:** gio ott 09, 2003 4.15
Subject: Occhiali sottocorretti e rasterbrille

Group: Visus **Message:** 2072 **From:** Luca Cattarossi **Date:** gio ott 09, 2003 4.21
Subject: R: A proposito di rasterbrille

Group: Visus **Message:** 2073 **From:** caterina.polini **Date:** gio ott 09, 2003 7.42
Subject: R: Lenti sottocorrette

Group: Visus **Message:** 2074 **From:** caterina.polini **Date:** gio ott 09, 2003 8.57
Subject: R: A proposito di rasterbrille

Group: Visus **Message:** 2075 **From:** Barpit **Date:** gio ott 09, 2003 8.12
Subject: Tabella a raggi per astigmatismo

Group: Visus **Message:** 2076 **From:** boluigi **Date:** gio ott 09, 2003 10.55
Subject: Ogg: Tabella a raggi per astigmatismo

Group: Visus **Message:** 2077 **From:** imanarolla **Date:** ven ott 10, 2003 10.05
Subject: Ogg: Tabella a raggi per astigmatismo

Group: Visus **Message:** 2078 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven ott 10, 2003 3.54
Subject: Re: Occhiali sottocorretti e rasterbrille

Group: Visus **Message:** 2079 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven ott 10, 2003 3.54
Subject: Re: Tabella a raggi per astigmatismo

Group: Visus **Message:** 2080 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven ott 10, 2003 3.54
Subject: Re: Ogg: Tabella a raggi per astigmatismo

Group: Visus **Message:** 2081 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven ott 10, 2003 10.07
Subject: Re: R: R: R: Digest Number 585

Group: Visus **Message:** 2082 **From:** boluigi **Date:** ven ott 10, 2003 11.32
Subject: Ogg: Tabella a raggi per astigmatismo

Group: Visus **Message:** 2083 **From:** imanarolla **Date:** ven ott 10, 2003 11.40
Subject: Ogg: R: R: R: Digest Number 585

Group: Visus **Message:** 2084 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** ven ott 10, 2003 12.04
Subject: R: R: R: R: Digest Number 585

Group: Visus **Message:** 2085 **From:** parthenno **Date:** ven ott 10, 2003 10.45
Subject: Ogg: I: Benvenuto in Visus

Group: Visus **Message:** 2086 **From:** imanarolla **Date:** dom ott 12, 2003 2.55
Subject: Ogg: I: Benvenuto in Visus

Group: Visus **Message:** 2087 **From:** Erio Calderara **Date:** lun ott 13, 2003 7.50
Subject: miopia: glaucoma e distaccamento della retina

Group: Visus **Message:** 2088 **From:** Roberto Amenta **Date:** lun ott 13, 2003 9.45
Subject: chiarimento

Group: Visus **Message:** 2089 **From:** IIVIO I **Date:** lun ott 13, 2003 9.52
Subject: PING-PONG

Group: Visus **Message:** 2090 **From:** imanarolla **Date:** mar ott 14, 2003 6.19
Subject: Esposizione al sole

Group: Visus **Message:** 2091 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar ott 14, 2003 11.34
Subject: Re: miopia: glaucoma e distaccamento della retina

Group: Visus **Message:** 2092 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar ott 14, 2003 11.34
Subject: Re: PING-PONG

Group: Visus **Message:** 2093 **From:** NickWar **Date:** mar ott 14, 2003 11.11
Subject: Non sono andato

Group: Visus **Message:** 2094 **From:** frankoran **Date:** gio ott 16, 2003 12.25
Subject: Ogg: Non sono andato

Group: Visus **Message:** 2095 **From:** NickWar **Date:** sab ott 18, 2003 11.21
Subject: Re: Ogg: Non sono andato

Group: Visus **Message:** 2096 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom ott 19, 2003 11.21
Subject: Re: Ogg: Non sono andato

Group: Visus **Message:** 2097 **From:** skyrunner **Date:** dom ott 19, 2003 9.57
Subject: Quello che ha detto Bates sugli occhiali indossati durante il trattamento

Group: Visus **Message:** 2098 **From:** skyrunner **Date:** dom ott 19, 2003 9.57
Subject: R: per una vista debole..c''e rimedio!!!

Group: Visus **Message:** 2099 **From:** skyrunner **Date:** lun ott 20, 2003 12.26
Subject: Metodo Bates: Scienza o religione? (Era R: Ogg: Non sono andato)

Group: Visus **Message:** 2100 **From:** skyrunner **Date:** lun ott 20, 2003 12.28
Subject: R: miopia: glaucoma e distaccamento della retina

Group: Visus **Message:** 2101 **From:** skyrunner **Date:** lun ott 20, 2003 12.40
Subject: Swinging windows: Nuovo file inviato a Visus

Group: Visus **Message:** 2102 **From:** skyrunner **Date:** lun ott 20, 2003 12.50
Subject: Visus ha superato la soglia dei 300 iscritti.

Group: Visus **Message:** 2103 **From:** frankoran **Date:** lun ott 20, 2003 10.03
Subject: Ogg: Visus ha superato la soglia dei 300 iscritti.

Group: Visus **Message:** 2104 **From:** skyrunner **Date:** lun ott 20, 2003 10.51
Subject: R: Ogg: Visus ha superato la soglia dei 300 iscritti.

Group: Visus **Message:** 2105 **From:** Erio Calderara **Date:** mar ott 21, 2003 8.01
Subject: R: Quello che ha detto Bates sugli occhiali indossati durante il trattamento

Group: Visus **Message:** 2106 **From:** Mary Hellen **Date:** mer ott 22, 2003 1.10
Subject: Bates funziona!

Group: Visus **Message:** 2107 **From:** Luca Cattarossi **Date:** mer ott 22, 2003 4.47
Subject: Trans-clone?

Group: Visus **Message:** 2108 **From:** Luca Cattarossi **Date:** mer ott 22, 2003 5.11
Subject: Miglioramento evidente

Group: Visus **Message:** 2109 **From:** Mary Hellen **Date:** mer ott 22, 2003 5.50
Subject: Quale trans clone?

Group: Visus **Message:** 2110 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer ott 22, 2003 1.58
Subject: Re: Trans-clone?

Group: Visus **Message:** 2111 **From:** frankoran **Date:** mer ott 22, 2003 9.31
Subject: i pensieri di Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2112 **From:** skyrunner **Date:** mer ott 22, 2003 11.33
Subject: R: Bates funziona!

Group: Visus **Message:** 2113 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 12.46
Subject: Ringraziamenti e precisazioni

Group: Visus **Message:** 2114 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 12.36
Subject: Aggiornamento miglioramento vista

Group: Visus **Message:** 2115 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 12.37
Subject: Aggiornamento miglioramento vista

Group: Visus **Message:** 2116 **From:** giada rossi **Date:** gio ott 23, 2003 12.48
Subject: Re: Aggiornamento miglioramento vista

Group: Visus **Message:** 2117 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 1.25
Subject: Risposta a Giada sull''usp delle tabelle

Group: Visus **Message:** 2118 **From:** giada rossi **Date:** gio ott 23, 2003 1.37
Subject: Re: Risposta a Giada sull''usp delle tabelle

Group: Visus **Message:** 2119 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 1.58
Subject: Dove trovare i libri e le tabelle

Group: Visus **Message:** 2120 **From:** giada rossi **Date:** gio ott 23, 2003 2.00
Subject: Re: Dove trovare i libri e le tabelle

Group: Visus **Message:** 2121 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 2.13
Subject: curiosità personale su Giada

Group: Visus **Message:** 2122 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 3.16
Subject: Incoraggiamento per Giada

Group: Visus **Message:** 2123 **From:** Luca Cattarossi **Date:** gio ott 23, 2003 3.22
Subject: Niente di personale

Group: Visus **Message:** 2124 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** gio ott 23, 2003 3.50
Subject: Re: Incoraggiamento per me

Group: Visus **Message:** 2125 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 4.29
Subject: Scuse da parte di Luca

Group: Visus **Message:** 2126 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 5.16
Subject: Solo per Giuseppe

Group: Visus **Message:** 2127 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 6.07
Subject: BELLE NOVITA'' IN ARRIVO!!! (Evviva! Evviva!)

Group: Visus **Message:** 2128 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 6.13
Subject: Cataratta (Era R: Nu-Eyes)

Group: Visus **Message:** 2129 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 6.13
Subject: La costanza aiuta (EraR: Trans-clone?)

Group: Visus **Message:** 2130 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 6.23
Subject: R: Trans-clone?

Group: Visus **Message:** 2131 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 6.24
Subject: BELLE NOVITA'' IN ARRIVO!!! (Evviva! Evviva!)

Group: Visus **Message:** 2132 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 7.01
Subject: R: Ringraziamenti e precisazioni

Group: Visus **Message:** 2133 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 7.09
Subject: "Il Metodo Bates in una Conchiglia"

Group: Visus **Message:** 2134 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 7.15
Subject: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Group: Visus **Message:** 2135 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 8.09
Subject: Ringraziamenti e Bates

Group: Visus **Message:** 2136 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 10.34
Subject: Per skyrunner

Group: Visus **Message:** 2137 **From:** Alberto **Date:** ven ott 24, 2003 10.21
Subject: Che palle... rotte!

Group: Visus **Message:** 2138 **From:** Mary Hellen **Date:** ven ott 24, 2003 10.44
Subject: Miglioramenti

Group: Visus **Message:** 2139 **From:** stefano caldiron **Date:** ven ott 24, 2003 11.12
Subject: Re: Che palle... rotte!

Group: Visus **Message:** 2140 **From:** Mary Hellen **Date:** ven ott 24, 2003 11.34
Subject: altre persone migliorate

Group: Visus **Message:** 2141 **From:** NickWar **Date:** ven ott 24, 2003 12.44
Subject: Re: Metodo Bates: Scienza o religione? (Era R: Ogg: Non sono andato)

Group: Visus **Message:** 2142 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** ven ott 24, 2003 2.41
Subject: Per tutti (Era: Solo per Giuseppe)

Group: Visus **Message:** 2143 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** ven ott 24, 2003 2.43
Subject: Re: Che palle... rotte!

Group: Visus **Message:** 2144 **From:** Enrico Foresti **Date:** ven ott 24, 2003 3.50
Subject: Re: Per tutti (Era: Solo per Giuseppe)

Group: Visus **Message:** 2145 **From:** mivanci\@libero\.it **Date:** ven ott 24, 2003 3.16
Subject: Re: Che palle... rotte!

Group: Visus **Message:** 2146 **From:** mivanci\@libero\.it **Date:** ven ott 24, 2003 3.18
Subject: (Nessun oggetto)

Group: Visus **Message:** 2147 **From:** Mary Hellen **Date:** ven ott 24, 2003 3.49
Subject: I dubbi di Giuseppe

Group: Visus **Message:** 2148 **From:** Mary Hellen **Date:** ven ott 24, 2003 4.01
Subject: I miei miglioramenti

Group: Visus **Message:** 2149 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven ott 24, 2003 4.35
Subject: Re: I dubbi di Giuseppe

Group: Visus **Message:** 2150 **From:** Mary Hellen **Date:** ven ott 24, 2003 5.55
Subject: Intimità con Giovanni Gatti

Group: Visus **Message:** 2151 **From:** skyrunner **Date:** ven ott 24, 2003 6.32
Subject: Consigli per gli acquisti: Basta per favore!

Group: Visus **Message:** 2152 **From:** Mary Hellen **Date:** ven ott 24, 2003 6.52
Subject: Aggiornamento sui miei miglioramenti

Group: Visus **Message:** 2153 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven ott 24, 2003 6.59
Subject: Re: Aggiornamento sui miei miglioramenti

Group: Visus **Message:** 2154 **From:** Mary Hellen **Date:** ven ott 24, 2003 7.07
Subject: Risposta Silvio Gaggia

Group: Visus **Message:** 2155 **From:** Roberto Amenta **Date:** ven ott 24, 2003 10.43
Subject: R: Aggiornamento sui miei miglioramenti

Group: Visus **Message:** 2156 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab ott 25, 2003 4.14
Subject: Re: Per skyrunner

Group: Visus **Message:** 2157 **From:** Erio Calderara **Date:** sab ott 25, 2003 3.00
Subject: Bates - Astrolabio e Juppiterconsulting

Group: Visus **Message:** 2158 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 25, 2003 3.09
Subject: La prima delle novità annunciate è... La VERSIONE ITALIANA del libro originale del 1920 di Bates!

Group: Visus **Message:** 2159 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 25, 2003 5.41
Subject: Un modo divertente e simpatico di rispondere ai messaggi non graditi (senza neppure leggerli). (Era: Bates - Astrolabio e Juppiterconsulting)

Group: Visus **Message:** 2160 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab ott 25, 2003 12.25
Subject: Re: La prima delle novit à annunciate è... La VERSIONE ITALIANA del libro originale del 1920 di Bates!

Group: Visus **Message:** 2161 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 25, 2003 8.32
Subject: R: Metodo Bates: Scienza o religione? (Era R: Ogg: Non sono andato)

Group: Visus **Message:** 2162 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 25, 2003 8.34
Subject: R: Ringraziamenti e Bates

Group: Visus **Message:** 2163 **From:** Mary Hellen **Date:** sab ott 25, 2003 9.23
Subject: Vado via

Group: Visus **Message:** 2164 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** sab ott 25, 2003 10.50
Subject: Re: A Salvatò

Group: Visus **Message:** 2165 **From:** Bruno Badiali **Date:** dom ott 26, 2003 6.02
Subject: Re: Intimità con Giovanni Gatti

Group: Visus **Message:** 2166 **From:** Bruno Badiali **Date:** dom ott 26, 2003 6.03
Subject: Re: Vado via

Group: Visus **Message:** 2167 **From:** Renato **Date:** dom ott 26, 2003 8.41

Subject: R: Vado via
Group: Visus **Message:** 2168 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** lun ott 27, 2003 8.20
Subject: Fattori fisiologici del progredire miopia
Group: Visus **Message:** 2169 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** lun ott 27, 2003 8.22
Subject: Fattori fisiologici del progredire miopia
Group: Visus **Message:** 2170 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** lun ott 27, 2003 8.35
Subject: Re: Un modo divertente e simpatico di rispondere ai messaggi non graditi (senza neppure leggerli). (Era: Bates - Astrolabio e Juppiterconsulting)
Group: Visus **Message:** 2171 **From:** Nino Porcino **Date:** lun ott 27, 2003 10.12
Subject: Snellen su A3
Group: Visus **Message:** 2172 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** lun ott 27, 2003 10.17
Subject: Re: Snellen su A3
Group: Visus **Message:** 2173 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** lun ott 27, 2003 12.10
Subject: Consigli-incoraggiamenti
Group: Visus **Message:** 2174 **From:** Enrico Foresti **Date:** lun ott 27, 2003 12.17
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti
Group: Visus **Message:** 2175 **From:** frankoran **Date:** lun ott 27, 2003 12.30
Subject: Re: Cataratta (Era R: Nu-Eyes)
Group: Visus **Message:** 2176 **From:** imanarolla **Date:** lun ott 27, 2003 3.41
Subject: Ogg: Consigli-incoraggiamenti
Group: Visus **Message:** 2177 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** lun ott 27, 2003 5.02
Subject: Re: Ogg: Consigli-incoraggiamenti
Group: Visus **Message:** 2178 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** lun ott 27, 2003 5.09
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti
Group: Visus **Message:** 2179 **From:** NickWar **Date:** mar ott 28, 2003 1.22
Subject: Re: Metodo Bates: Scienza o religione? (Era R: Ogg: Non sono andato)
Group: Visus **Message:** 2180 **From:** imanarolla **Date:** mar ott 28, 2003 10.16
Subject: Re: Ogg: Consigli-incoraggiamenti
Group: Visus **Message:** 2181 **From:** Paola Oliva **Date:** mar ott 28, 2003 10.30
Subject: Re: Vado via
Group: Visus **Message:** 2182 **From:** caterina.polini **Date:** mar ott 28, 2003 11.40
Subject: R: Fattori fisiologici del progredire miopia
Group: Visus **Message:** 2183 **From:** eriocal **Date:** mar ott 28, 2003 2.57
Subject: visus e spam
Group: Visus **Message:** 2184 **From:** Alberto **Date:** mar ott 28, 2003 3.13
Subject: Ogg: visus e spam
Group: Visus **Message:** 2185 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** mar ott 28, 2003 3.57
Subject: Re: Ogg: Consigli-incoraggiamenti: per Igor
Group: Visus **Message:** 2186 **From:** Paola Oliva **Date:** mar ott 28, 2003 4.23
Subject: Re: Consigli per gli acquisti: Basta per favore!
Group: Visus **Message:** 2187 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** mar ott 28, 2003 5.40
Subject: Prova registrazione-chiedo scusa
Group: Visus **Message:** 2188 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar ott 28, 2003 6.02
Subject: Re: Consigli per gli acquisti: Basta per favore!
Group: Visus **Message:** 2189 **From:** salvatore conforto bardellini **Date:** mar ott 28, 2003 10.02
Subject: Re: La prima delle novità annunciate è... La VERSIONE ITALIANA del libro originale del 1920 di Bates!
Group: Visus **Message:** 2190 **From:** Luca Cattarossi **Date:** mar ott 28, 2003 6.53
Subject: R: Re: Ogg: Consigli-incoraggiamenti
Group: Visus **Message:** 2191 **From:** skyrunner **Date:** mar ott 28, 2003 11.25
Subject: La seconda delle novità annunciate è...

Group: Visus **Message:** 2192 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** mer ott 29, 2003 9.16
Subject: R: La prima delle novità annunciate è... La VERSIONE ITALIANA del libro originale del 1920 di Bates!

Group: Visus **Message:** 2193 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** mer ott 29, 2003 10.15
Subject: Re: Metodo Bates: Scienza o religione? (Era R: Ogg: Non sono andato)

Group: Visus **Message:** 2194 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** mer ott 29, 2003 10.46
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti

Group: Visus **Message:** 2195 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** mer ott 29, 2003 10.56
Subject: Cambio nickname-Michele

Group: Visus **Message:** 2196 **From:** Nino Porcino **Date:** mer ott 29, 2003 12.44
Subject: Snellen Snellen Snellen

Group: Visus **Message:** 2197 **From:** stefano caldiron **Date:** mer ott 29, 2003 1.25
Subject: Re: Fattori fisiologici del progredire miopia

Group: Visus **Message:** 2198 **From:** Paola Oliva **Date:** mer ott 29, 2003 2.17
Subject: richiesta informazioni per una bambina di 4 anni

Group: Visus **Message:** 2199 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mer ott 29, 2003 5.39
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti

Group: Visus **Message:** 2200 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mer ott 29, 2003 5.53
Subject: Re: richiesta informazioni per una bambina di 4 anni

Group: Visus **Message:** 2201 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** mer ott 29, 2003 5.52
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti

Group: Visus **Message:** 2202 **From:** Erio Calderara **Date:** mer ott 29, 2003 6.54
Subject: Sette decimi in sette giorni

Group: Visus **Message:** 2203 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer ott 29, 2003 12.29
Subject: Re: Snellen Snellen Snellen

Group: Visus **Message:** 2204 **From:** caterina.polini **Date:** mer ott 29, 2003 8.51
Subject: R: richiesta informazioni per una bambina di 4 anni

Group: Visus **Message:** 2205 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio ott 30, 2003 9.57
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti

Group: Visus **Message:** 2206 **From:** Colarossi Rosaria Pia Rita **Date:** gio ott 30, 2003 2.11
Subject: R: Consigli-incoraggiamenti

Group: Visus **Message:** 2207 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** gio ott 30, 2003 3.51
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti

Group: Visus **Message:** 2208 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** gio ott 30, 2003 4.14
Subject: Re:R: Consigli-incoraggiamenti

Group: Visus **Message:** 2209 **From:** caterina.polini **Date:** gio ott 30, 2003 4.34
Subject: R: La seconda delle novità annunciate è...

Group: Visus **Message:** 2210 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio ott 30, 2003 10.28
Subject: Re: R: La seconda delle novit à annunciate è...

Group: Visus **Message:** 2211 **From:** Luca Cattarossi **Date:** gio ott 30, 2003 6.09
Subject: R: Consigli-incoraggiamenti

Group: Visus **Message:** 2212 **From:** Igor Manarolla **Date:** gio ott 30, 2003 10.15
Subject: Positività

Group: Visus **Message:** 2213 **From:** Igor Manarolla **Date:** gio ott 30, 2003 10.17
Subject: Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2214 **From:** Igor Manarolla **Date:** gio ott 30, 2003 11.13
Subject: Sorry

Group: Visus **Message:** 2215 **From:** francyzab@... **Date:** ven ott 31, 2003 11.31
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti

Group: Visus **Message:** 2216 **From:** Gianvito Cioffi **Date:** ven ott 31, 2003 12.18
Subject: Periodi di Grandi Cambiamenti

Group: Visus **Message:** 2217 **From:** Igor Manarolla **Date:** ven ott 31, 2003 4.30
Subject: R: [visus]

Group: Visus **Message:** 2218 **From:** Nino Porcino **Date:** ven ott 31, 2003 5.33
Subject: Re: Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2219 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** ven ott 31, 2003 6.08
Subject: Re: Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2220 **From:** Nino Porcino **Date:** ven ott 31, 2003 6.06
Subject: Re: Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2221 **From:** Igor Manarolla **Date:** ven ott 31, 2003 6.32
Subject: R: Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2222 **From:** Igor Manarolla **Date:** ven ott 31, 2003 6.55
Subject: R: Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2223 **From:** Giuliana Cupi **Date:** sab nov 01, 2003 10.35
Subject: Facciamoci conoscere!

Group: Visus **Message:** 2224 **From:** Igor Manarolla **Date:** sab nov 01, 2003 12.44
Subject: R: Facciamoci conoscere!

Group: Visus **Message:** 2225 **From:** Igor Manarolla **Date:** sab nov 01, 2003 6.57
Subject: Emozioni e vista

Group: Visus **Message:** 2226 **From:** Giuliana Cupi **Date:** sab nov 01, 2003 10.34
Subject: Grazie a te!

Group: Visus **Message:** 2227 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 11.32
Subject: Troppi messaggi? E'' possibile ridurli (estratto dalle istruzioni della mail list)

Group: Visus **Message:** 2228 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 11.32
Subject: Ma tu... dici che funziona Bates? (Era: Per skyrunner)- Lunga ma rivelatrice.

Group: Visus **Message:** 2229 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 12.28
Subject: Sondaggio: Livello di moderazione di Visus.

Group: Visus **Message:** 2230 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** dom nov 02, 2003 12.28
Subject: Nuovo sondaggio per Visus

Group: Visus **Message:** 2231 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 12.54
Subject: R: Snellen Snellen Snellen

Group: Visus **Message:** 2232 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 1.02
Subject: R: richiesta informazioni per una bambina di 4 anni

Group: Visus **Message:** 2233 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 1.22
Subject: R: La seconda delle novità annunciate è...

Group: Visus **Message:** 2234 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 1.26
Subject: Con il Sole nelle Mani (Era: R: La seconda delle novità annunciate è...)

Group: Visus **Message:** 2235 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 1.34
Subject: R: Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2236 **From:** Igor Manarolla **Date:** dom nov 02, 2003 3.36
Subject: R: Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2237 **From:** daniele **Date:** dom nov 02, 2003 10.32
Subject: Re: Sondaggio: Livello di moderazione di Visus.

Group: Visus **Message:** 2238 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun nov 03, 2003 12.40
Subject: Re: Nuovo sondaggio per Visus

Group: Visus **Message:** 2239 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun nov 03, 2003 1.17
Subject: Flames...

Group: Visus **Message:** 2240 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun nov 03, 2003 10.13
Subject: Re: Troppi messaggi? E'' possibile ridurli (estratto dalle istruzioni della mail list)

Group: Visus **Message:** 2241 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** lun nov 03, 2003 11.17
Subject: Re:[visus] Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2242 **From:** Igor Manarolla **Date:** lun nov 03, 2003 11.46
Subject: R: Re:[visus] Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2243 **From:** stefano caldiron **Date:** lun nov 03, 2003 11.57
Subject: Re: Re:[visus] Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2244 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** lun nov 03, 2003 12.11
Subject: Re:R: Re:[visus] Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2245 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun nov 03, 2003 2.01
Subject: Re: Nuovo sondaggio per Visus

Group: Visus **Message:** 2246 **From:** imanarolla **Date:** lun nov 03, 2003 2.31
Subject: Troppi messaggi?

Group: Visus **Message:** 2247 **From:** Erio Calderara **Date:** lun nov 03, 2003 3.30
Subject: R: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Group: Visus **Message:** 2248 **From:** imanarolla **Date:** lun nov 03, 2003 6.36
Subject: Ogg: R: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Group: Visus **Message:** 2249 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun nov 03, 2003 6.45
Subject: Re: R: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Group: Visus **Message:** 2250 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun nov 03, 2003 6.49
Subject: Re: R: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Group: Visus **Message:** 2251 **From:** Erio Calderara **Date:** lun nov 03, 2003 6.51
Subject: R: R: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Group: Visus **Message:** 2252 **From:** Erio Calderara **Date:** lun nov 03, 2003 6.54
Subject: R: R: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Group: Visus **Message:** 2253 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** lun nov 03, 2003 7.03
Subject: New file uploaded to Visus

Group: Visus **Message:** 2254 **From:** Erio Calderara **Date:** lun nov 03, 2003 7.18
Subject: R: New file uploaded to Visus

Group: Visus **Message:** 2255 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** lun nov 03, 2003 7.15
Subject: New file uploaded to Visus

Group: Visus **Message:** 2256 **From:** frankoran **Date:** lun nov 03, 2003 9.51
Subject: stories from the clinic

Group: Visus **Message:** 2257 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun nov 03, 2003 5.31
Subject: Re: Facciamoci conoscere!

Group: Visus **Message:** 2258 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar nov 04, 2003 10.51
Subject: Re: R: R: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Group: Visus **Message:** 2259 **From:** Visione&Benessere **Date:** mar nov 04, 2003 1.37
Subject: cataratta

Group: Visus **Message:** 2260 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar nov 04, 2003 12.02
Subject: Re: R: Facciamoci conoscere!

Group: Visus **Message:** 2261 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar nov 04, 2003 12.02
Subject: Re: Emozioni e vista

Group: Visus **Message:** 2262 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mar nov 04, 2003 9.47
Subject: Re: cataratta

Group: Visus **Message:** 2263 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 04, 2003 10.44
Subject: Lettura messaggi mod. WEB (era R: Troppi messaggi?)

Group: Visus **Message:** 2264 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 04, 2003 10.44
Subject: R: Periodi di Grandi Cambiamenti

Group: Visus **Message:** 2265 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 04, 2003 10.45
Subject: Ma che vuole questo sig. Snellen da me? (Era Re:[visus] Due modi di vedere male)

Group: Visus **Message:** 2266 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 04, 2003 10.45
Subject: R: Nuovo sondaggio per Visus (Lunga. Più messaggi insieme)

Group: Visus **Message:** 2267 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 04, 2003 10.45
Subject: R: La prima delle novità annunciate è... La VERSIONE ITALIANA del libro originale del 1920 di Bates!

Group: Visus **Message:** 2268 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 04, 2003 10.49
Subject: R: Consigli-incoraggiamenti

Group: Visus **Message:** 2269 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 04, 2003 11.19
Subject: Re: Metodo Bates: Scienza o religione? (Era R: Ogg: Non sono andato)

Group: Visus **Message:** 2270 **From:** imanarolla **Date:** mer nov 05, 2003 10.48
Subject: Ogg: R: Consigli-incoraggiamenti

Group: Visus **Message:** 2271 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer nov 05, 2003 4.54
Subject: Re: cataratta

Group: Visus **Message:** 2272 **From:** imanarolla **Date:** mer nov 05, 2003 2.28
Subject: Due modi di guardare il tabellone

Group: Visus **Message:** 2273 **From:** vittoriobulbarelli@... **Date:** mer nov 05, 2003 5.02
Subject: saluti e impressioni

Group: Visus **Message:** 2274 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer nov 05, 2003 9.56
Subject: Re: Due modi di guardare il tabellone

Group: Visus **Message:** 2275 **From:** imanarolla **Date:** mer nov 05, 2003 5.34
Subject: Ogg: Due modi di guardare il tabellone

Group: Visus **Message:** 2276 **From:** salvatore conforto bardellini **Date:** mer nov 05, 2003 10.26
Subject: la mia esperienza

Group: Visus **Message:** 2277 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer nov 05, 2003 11.11
Subject: Re: saluti e impressioni

Group: Visus **Message:** 2278 **From:** Colarossi Rosaria Pia Rita **Date:** gio nov 06, 2003 3.08
Subject: R: Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2279 **From:** imanarolla **Date:** gio nov 06, 2003 3.23
Subject: Ogg: R: Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2280 **From:** Barpit **Date:** gio nov 06, 2003 7.42
Subject: Core Concept

Group: Visus **Message:** 2281 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven nov 07, 2003 1.54
Subject: Ancora Corbett

Group: Visus **Message:** 2282 **From:** Fabrizio **Date:** sab nov 08, 2003 11.41
Subject: Verde e rosso

Group: Visus **Message:** 2283 **From:** Fabrizio **Date:** sab nov 08, 2003 11.41
Subject: Occhi chiusi ed accomodazione

Group: Visus **Message:** 2284 **From:** Erio Calderara **Date:** sab nov 08, 2003 3.09
Subject: Storie dalla clinica - versione in italiano

Group: Visus **Message:** 2285 **From:** caterina.polini **Date:** dom nov 09, 2003 6.57
Subject: R: la mia esperienza

Group: Visus **Message:** 2286 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun nov 10, 2003 5.51
Subject: seminario a Udine

Group: Visus **Message:** 2287 **From:** Igor Manarolla **Date:** lun nov 10, 2003 3.40
Subject: La ruota tibetana

Group: Visus **Message:** 2288 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** lun nov 10, 2003 3.41
Subject: New file uploaded to Visus

Group: Visus **Message:** 2289 **From:** skyrunner **Date:** lun nov 10, 2003 9.27
Subject: Libro originale di Bates "La cura della vista imperfetta mediante il trattamento senza occhiali. (Vista perfetta senza occhiali)

Group: Visus **Message:** 2290 **From:** Luca Cattarossi **Date:** mar nov 11, 2003 6.31
Subject: link microcaratteri

Group: Visus **Message:** 2291 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar nov 11, 2003 1.07
Subject: Re: Storie dalla clinica - versione in italiano

Group: Visus **Message:** 2292 **From:** salvatore conforto bardellini **Date:** lun nov 10, 2003 7.56
Subject: risposta

Group: Visus **Message:** 2293 **From:** larafeodorovna **Date:** mer nov 12, 2003 1.10
Subject: nuova iscritta

Group: Visus **Message:** 2294 **From:** imanarolla **Date:** mer nov 12, 2003 4.03
Subject: Ogg: Storie dalla clinica - versione in italiano

Group: Visus **Message:** 2295 **From:** Fabrizio **Date:** gio nov 13, 2003 10.17
Subject: R: Core Concept

Group: Visus **Message:** 2296 **From:** danielejazzz **Date:** gio nov 13, 2003 10.34
Subject: oooohhhhh l''aereeo..

Group: Visus **Message:** 2297 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven nov 14, 2003 1.04
Subject: Re: oooohhhhh l''aereeo..

Group: Visus **Message:** 2298 **From:** frankoran **Date:** ven nov 14, 2003 5.02
Subject: storie dalla clinica - in italiano

Group: Visus **Message:** 2299 **From:** Giuliana Cupi **Date:** ven nov 14, 2003 8.47
Subject: Re: oooohhhhh l''aereeo..

Group: Visus **Message:** 2300 **From:** gwyneth paltrow **Date:** lun nov 17, 2003 10.00
Subject: Re: oooohhhhh l''aereeo..

Group: Visus **Message:** 2301 **From:** Colarossi Rosaria Pia Rita **Date:** lun nov 17, 2003 11.08
Subject: R: Lenti sottocorrette

Group: Visus **Message:** 2302 **From:** futuraz22 **Date:** lun nov 17, 2003 1.19
Subject: >>> PERDONO.....!!!

Group: Visus **Message:** 2303 **From:** skyrunner **Date:** lun nov 17, 2003 2.47
Subject: Nota del moderatore - R: >>> PERDONO.....!!!

Group: Visus **Message:** 2304 **From:** Visione&Benessere **Date:** lun nov 17, 2003 6.50
Subject: concorso letterario

Group: Visus **Message:** 2305 **From:** daniele **Date:** mar nov 18, 2003 1.52
Subject: il poster nell''ufficio postale

Group: Visus **Message:** 2306 **From:** erio\@iol\.it **Date:** mar nov 18, 2003 2.56
Subject: storie dalla clinica in italiano

Group: Visus **Message:** 2307 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar nov 18, 2003 5.36
Subject: Re: il poster nell

Group: Visus **Message:** 2308 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 18, 2003 6.46
Subject: R: Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2309 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 18, 2003 6.46
Subject: R: Core Concept

Group: Visus **Message:** 2310 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 18, 2003 6.46
Subject: R: Verde e rosso

Group: Visus **Message:** 2311 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 18, 2003 6.46
Subject: R: Occhi chiusi ed accomodazione

Group: Visus **Message:** 2312 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 18, 2003 6.46
Subject: Sul sito centralfixation immagini aggiornate dell eBook su CD del Libro di W.H. Bates

Group: Visus **Message:** 2313 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 18, 2003 6.46
Subject: R: nuova iscritta

Group: Visus **Message:** 2314 **From:** gwyneth paltrow **Date:** mer nov 19, 2003 4.25
Subject: entusiasmo

Group: Visus **Message:** 2315 **From:** Colarossi Rosaria Pia Rita **Date:** mer nov 19, 2003 4.43
Subject: R: Due modi di vedere male

Group: Visus **Message:** 2316 **From:** dragonhead75 **Date:** gio nov 20, 2003 1.41
Subject: salivazione

Group: Visus **Message:** 2317 **From:** mivanci\@libero\.it **Date:** gio nov 20, 2003 6.38
Subject: occhi chiusi e accomodazione

Group: Visus **Message:** 2318 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven nov 21, 2003 12.49
Subject: Re: salivazione

Group: Visus **Message:** 2319 **From:** imanarolla **Date:** sab nov 22, 2003 4.06
Subject: storie dalla clinica in italiano

Group: Visus **Message:** 2320 **From:** Luca Vivaldi **Date:** sab nov 22, 2003 7.21
Subject: presentazione e alcune riflessioni personali

Group: Visus **Message:** 2321 **From:** imanarolla **Date:** dom nov 23, 2003 3.18
Subject: Ogg: presentazione e alcune riflessioni personali

Group: Visus **Message:** 2322 **From:** dragonhead75 **Date:** dom nov 23, 2003 5.29
Subject: Ogg: salivazione

Group: Visus **Message:** 2323 **From:** caterina.polini **Date:** dom nov 23, 2003 6.02
Subject: R: presentazione e alcune riflessioni personali

Group: Visus **Message:** 2324 **From:** imanarolla **Date:** lun nov 24, 2003 10.02
Subject: storie dalla clinica in italiano

Group: Visus **Message:** 2325 **From:** andrea_coda **Date:** lun nov 24, 2003 11.00
Subject: Ogg: presentazione e alcune riflessioni personali

Group: Visus **Message:** 2326 **From:** imanarolla **Date:** mer nov 26, 2003 10.46
Subject: Focus è un giornale bellissimo! (...@***ççazò@@@§§)

Group: Visus **Message:** 2327 **From:** frankoran **Date:** ven nov 28, 2003 2.25
Subject: Il Dalai Lama non conosce Bates

Group: Visus **Message:** 2328 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** ven nov 28, 2003 2.57
Subject: New file uploaded to Visus

Group: Visus **Message:** 2329 **From:** skyrunner **Date:** ven nov 28, 2003 3.18
Subject: Storie dalla Clinica di Emily Lierman. E'' disponibile il Cap.lo 8!

Group: Visus **Message:** 2330 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** ven nov 28, 2003 4.42
Subject: New file uploaded to Visus

Group: Visus **Message:** 2331 **From:** Erio Calderara **Date:** mar nov 25, 2003 4.53
Subject: R: presentazione e alcune riflessioni personali

Group: Visus **Message:** 2332 **From:** kimadm2000 **Date:** ven nov 28, 2003 7.41
Subject: Rasterbrille

Group: Visus **Message:** 2333 **From:** skyrunner **Date:** ven nov 28, 2003 8.08
Subject: Libro della Lierman ed aggiornamenti sito

Group: Visus **Message:** 2334 **From:** kimadm2000 **Date:** sab nov 29, 2003 5.31
Subject: Ogg: storie dalla clinica in italiano

Group: Visus **Message:** 2335 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 30, 2003 12.28
Subject: R: Ogg: storie dalla clinica in italiano

Group: Visus **Message:** 2336 **From:** kimadm2000 **Date:** dom nov 30, 2003 12.36
Subject: R: Ogg: storie dalla clinica in italiano

Group: Visus **Message:** 2337 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 30, 2003 12.55
Subject: R: Ogg: storie dalla clinica in italiano

Group: Visus **Message:** 2338 **From:** jaxtojax **Date:** dom nov 30, 2003 5.41
Subject: ...e quindi uscimmo a riveder le stelle

Group: Visus **Message:** 2339 **From:** caterina.polini **Date:** ven nov 28, 2003 6.44
Subject: R: Il Dalai Lama non conosce Bates

Group: Visus **Message:** 2340 **From:** jaxtojax **Date:** dom nov 30, 2003 6.17
Subject: Ogg: R: Il Dalai Lama non conosce Bates

Group: Visus **Message:** 2341 **From:** kimadm2000 **Date:** dom nov 30, 2003 7.40
Subject: R: Ogg: storie dalla clinica in italiano

Group: Visus **Message:** 2342 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun dic 01, 2003 1.37
Subject: Re: New file uploaded to Visus

Group: Visus **Message:** 2343 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun dic 01, 2003 1.59
Subject: Re: Libro della Lierman ed aggiornamenti sito

Group: Visus **Message:** 2344 **From:** imanarolla **Date:** lun dic 01, 2003 3.04
Subject: Ogg: Libro della Lierman ed aggiornamenti sito

Group: Visus **Message:** 2345 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun dic 01, 2003 4.12
Subject: Re: Ogg: Libro della Lierman ed aggiornamenti sito

Group: Visus **Message:** 2346 **From:** Fabrizio **Date:** mar dic 02, 2003 7.56
Subject: R: ...e quindi uscimmo a riveder le stelle

Group: Visus **Message:** 2347 **From:** IIVIO I **Date:** dom nov 30, 2003 1.16
Subject: Tabella Snellen Improvvisata ....

Group: Visus **Message:** 2348 **From:** imanarolla **Date:** mer dic 03, 2003 10.27
Subject: Ogg: Tabella Snellen Improvvisata ....

Group: Visus **Message:** 2349 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 03, 2003 4.28
Subject: Re: Tabella Snellen Improvvisata ....

Group: Visus **Message:** 2350 **From:** Visione&Benessere **Date:** mer dic 03, 2003 4.15
Subject: Re: Ogg: Con-centrarsi

Group: Visus **Message:** 2351 **From:** NickWar **Date:** mer dic 03, 2003 11.37
Subject: Re: Ogg: Tabella Snellen Improvvisata ....

Group: Visus **Message:** 2352 **From:** imanarolla **Date:** mer dic 03, 2003 10.22
Subject: Re: Ogg: Tabella Snellen Improvvisata ....

Group: Visus **Message:** 2353 **From:** larafeodorovna **Date:** gio dic 04, 2003 9.53
Subject: 1° mese (msg lungo e noioso)

Group: Visus **Message:** 2354 **From:** imanarolla **Date:** mer dic 10, 2003 5.57
Subject: Oscillazioni + telefonata

Group: Visus **Message:** 2355 **From:** dan tasho **Date:** mer dic 10, 2003 7.33
Subject: appena entrato nella list

Group: Visus **Message:** 2356 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 10, 2003 1.29
Subject: articoli in edicola

Group: Visus **Message:** 2357 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 10, 2003 3.41
Subject: Re: appena entrato nella list

Group: Visus **Message:** 2358 **From:** skyrunner **Date:** gio dic 11, 2003 1.22
Subject: Il libro da leggere per chi è... R: appena entrato nella list

Group: Visus **Message:** 2359 **From:** Visione&Benessere **Date:** gio dic 11, 2003 10.32
Subject: Re: appena entrato nella list

Group: Visus **Message:** 2360 **From:** S. Silvio Caggia **Date:** gio dic 11, 2003 11.46
Subject: Re: Il libro da leggere per chi è... R: appena entrato nella list

Group: Visus **Message:** 2361 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** gio dic 11, 2003 2.30
Subject: Re: appena entrato nella list

Group: Visus **Message:** 2362 **From:** skyrunner **Date:** gio dic 11, 2003 9.20
Subject: R: 1° mese (msg lungo e noioso)

Group: Visus **Message:** 2363 **From:** skyrunner **Date:** gio dic 11, 2003 9.20
Subject: R: Il libro da leggere per chi è... R: appena entrato nella list

Group: Visus **Message:** 2364 **From:** skyrunner **Date:** gio dic 11, 2003 9.20
Subject: R: occhi chiusi e accomodazione

Group: Visus **Message:** 2365 **From:** Fabrizio **Date:** ven dic 12, 2003 8.25
Subject: R: Il libro da leggere per chi è... R: appena entrato nella list

Group: Visus **Message:** 2366 **From:** Fabrizio **Date:** ven dic 12, 2003 8.25
Subject: Curiosità

Group: Visus **Message:** 2367 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun dic 15, 2003 2.54
Subject: Occhiali rotti ? Bene !

Group: Visus **Message:** 2368 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** gio dic 18, 2003 2.06
Subject: occhiali rotti e test su yahoo

Group: Visus **Message:** 2369 **From:** Dan **Date:** ven dic 19, 2003 5.23
Subject: sos

Group: Visus **Message:** 2370 **From:** corbellinimassimo **Date:** ven dic 19, 2003 8.17
Subject: Ogg: Curiosità

Group: Visus **Message:** 2371 **From:** olent.it **Date:** sab dic 20, 2003 11.16
Subject: R: sos

Group: Visus **Message:** 2372 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab dic 20, 2003 5.43
Subject: Re: sos

Group: Visus **Message:** 2373 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab dic 20, 2003 6.09
Subject: Re: Ogg: Curiosità

Group: Visus **Message:** 2374 **From:** Renato **Date:** sab dic 20, 2003 5.27
Subject: R: sos

Group: Visus **Message:** 2375 **From:** corbellinimassimo **Date:** sab dic 20, 2003 11.11
Subject: Re: Ogg: Curiosità

Group: Visus **Message:** 2376 **From:** corbellinimassimo **Date:** sab dic 20, 2003 11.14
Subject: Re: Ogg: Curiosità

Group: Visus **Message:** 2377 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom dic 21, 2003 6.33
Subject: Re: Ogg: Curiosità

Group: Visus **Message:** 2378 **From:** corbellinimassimo **Date:** dom dic 21, 2003 2.25
Subject: Ogg: Curiosità

Group: Visus **Message:** 2379 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun dic 22, 2003 5.58
Subject: Re: Ogg: Curiosità

Group: Visus **Message:** 2380 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun dic 22, 2003 1.54
Subject: Occhiali rotti ? Bene !

Group: Visus **Message:** 2381 **From:** Fabrizio **Date:** lun dic 22, 2003 9.00
Subject: R: Ogg: Curiosità

Group: Visus **Message:** 2382 **From:** larafeodorovna **Date:** mar dic 23, 2003 1.02
Subject: Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

Group: Visus **Message:** 2383 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar dic 23, 2003 1.29
Subject: Re: Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

Group: Visus **Message:** 2384 **From:** mivanci\@libero\.it **Date:** mar dic 23, 2003 9.04
Subject: Re: Digest Number 642

Group: Visus **Message:** 2385 **From:** mivanci\@libero\.it **Date:** mar dic 23, 2003 9.12
Subject: Re: Digest Number 640

Group: Visus **Message:** 2386 **From:** Fabrizio **Date:** mar dic 23, 2003 9.33
Subject: R: Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

Group: Visus **Message:** 2387 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 24, 2003 8.27
Subject: Re: Digest Number 642

Group: Visus **Message:** 2388 **From:** imanarolla **Date:** mer dic 24, 2003 6.06
Subject: Ogg: Digest Number 642

Group: Visus **Message:** 2389 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** ven dic 26, 2003 7.44
Subject: Re: Ogg: Digest Number 642

Group: Visus **Message:** 2390 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven dic 26, 2003 6.15
Subject: Re: Ogg: Digest Number 642

Group: Visus **Message:** 2391 **From:** Erio Calderara **Date:** mar dic 23, 2003 7.07
Subject: R: Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

Group: Visus **Message:** 2392 **From:** mivanci\@libero\.it **Date:** ven dic 26, 2003 3.59
Subject: Oops...

Group: Visus **Message:** 2393 **From:** Fabrizio **Date:** ven dic 26, 2003 6.51
Subject: R: Digest Number 640

Group: Visus **Message:** 2394 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** ven dic 26, 2003 7.56
Subject: Re: R: Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

Group: Visus **Message:** 2395 **From:** Fabrizio **Date:** sab dic 27, 2003 8.43
Subject: R: R: Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

Group: Visus **Message:** 2396 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom dic 28, 2003 5.42
Subject: nuove dall''aiev

Group: Visus **Message:** 2397 **From:** larafeodorovna **Date:** dom dic 28, 2003 7.55
Subject: Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

Group: Visus **Message:** 2398 **From:** Sonia **Date:** lun dic 29, 2003 2.15
Subject: GRAZIE PER ESISTERE!!!

Group: Visus **Message:** 2399 **From:** imanarolla **Date:** lun dic 29, 2003 4.48
Subject: Ogg: nuove dall''aiev

Group: Visus **Message:** 2400 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun dic 29, 2003 3.12
Subject: Re: GRAZIE PER ESISTERE!!!

Group: Visus **Message:** 2401 **From:** Sonia **Date:** lun dic 29, 2003 11.26
Subject: Ogg: GRAZIE PER ESISTERE!!!

Group: Visus **Message:** 2402 **From:** frankoran **Date:** mer dic 31, 2003 11.12
Subject: Traduzione Lierman

Group: Visus **Message:** 2403 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 31, 2003 6.13
Subject: Traduzione Lierman e cataratta

Group: Visus **Message:** 2404 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 31, 2003 4.20
Subject: Storie dalla clinica Cap.lo 3 Cataratta

Group: Visus **Message:** 2405 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 31, 2003 7.12
Subject: Fatti (Era Ogg: Curiosità) - Lungo

Group: Visus **Message:** 2406 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 31, 2003 7.12
Subject: Cosa è scientifico e cosa è provato.

Group: Visus **Message:** 2407 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 31, 2003 7.45
Subject: R: Occhiali rotti ? Bene !

Group: Visus **Message:** 2408 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 31, 2003 7.51
Subject: R: Digest Number 640

Group: Visus **Message:** 1717 **From:** Fabrizio **Date:** mar lug 01, 2003 9.38
Subject: libro-rettifica

Avendo oggi comprato il libro di Kaplan ho potuto notare che non è la versione italiano di quello ieri segnalato ma di “conscious seeing” libro uscito in America nel 2002 e passato inosservato visto che non ho letto segnalazioni nemmeno su I-ssde , 2see ecc.

Da una prima sbirciata sembra interessante e collega il nostro modo di vedere alle percezioni interiori.

Chi vuole comprarlo sa che si trova in tutte le librerie e costa poco (12 euro).

Ciao. Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1718 **From:** Fabrizio **Date:** mar lug 01, 2003 9.41
Subject: news

Tra le novità dell'ultimo periodo si segnala che uscirà il bel libro di
Tom Quakenbush in spagnolo, francese, italiano, tedesco e olandese.

Per chi è iscritto alla mail 2see vi segnalo che tra gli iscritti c'è
anche Tom per cui la cosa si fa molto interessante.

Ciao Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1719 **From:** Fabrizio **Date:** mar lug 01, 2003 9.49
Subject: R: Avviso - Anniversario due anni di Visus

Ma sono 3 GLI ANNI!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Visus è nata il 6 luglio 2000 e oggi siamo già 261.

Bye Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: Visus@yahoogroups.com [mailto:Visus@yahoogroups.com]
Inviato: domenica 29 giugno 2003 0.02
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Avviso - Anniversario due anni di Visus

Messaggio di avviso per eventi.

Anniversario due anni di Visus

Data: Domenica, Luglio 6, 2003
Ora: Tutto il giorno

Il giorno 6 luglio Visus compirà due anni.
Auguri, Visus!

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1720 **From:** Mandolin **Date:** mer lug 02, 2003 4.22
Subject: messaggi doppi

dato che ora sono regolarmente iscritto a Yahoo, preferirei non ricevere i messaggi anche a

mmp23@...

Grazie
Massimo

_____
Do you Yahoo!?
SBC Yahoo! DSL - Now only $29.95 per month!
http://sbc.yahoo.com

Group: Visus **Message:** 1721 **From:** r_spinn **Date:** gio lug 03, 2003 12.27
Subject: Huxley

Salve.
Leggo che qualcuno sostiene di fantomatici incontri tra personaggi indimenticabili.
Ora Bates morì nel 1931, mentre Huxley incontrò il suo metodo tramite i suoi seguaci nel 1939, e scrisse il suo libro del 1942, se non mi hanno riferito male.
Qualcuno può controllare queste date?
Poi, Krishnamurti morì nel 1986 all'età di novantanni. Se conobbe Bates lo fece che era molto giovane e sotto le grinfie dei Teosofisti, e dubito molto che gli importasse di incontrare altri personaggi che si ritenevano "maestri" in grado di guarire la gente, dato che proprio nel 1929 chiuse baracca e burattini e buttò via la chiave.
Non conosco questo Alexander, chi era?
Qualcuno controlla, fa qualcosa in onore della verità?
Grazie, buonasera.
rs

ho trovato questo link (ho capito di quale Alexander si parla!)
http://www.directionjournal.com/vision/gauld.html
da questo articolo si evince con certezza che non ci fu alcun incontro possibile tra gli indimenticabili di cui si parlava.

Group: Visus **Message:** 1722 **From:** Beatrice **Date:** gio lug 03, 2003 1.34
Subject: Re: yoga

Mi sento chiamata in causa non certamente per maledirti, carissimo Maurizio, non potrei mai né avrei motivi per farlo, anzi!
Vorrei precisare, per cio' che riguarda lo yoga che una regola fondamentale che viene impartita nei corsi, e soprattutto in quelli di

formazione per insegnanti é IN PRIMIS NON NOCERE. Tutte le asana hanno delle controindicazioni e vanno praticate solo quando il corpo é sufficientemente preparato a sostenerle. E questo puo' richiedere una pratica molto lunga, anche di anni.
Un aspetto fondamentale dello yoga, prima ancora di fare un po' di posizioni e po' di respirazione (tanto per citare Giada) é imparare ad osservarsi con distacco, ad accettare i propri limiti e partire proprio da questi per migliorarsi.Ogni asana rappresenta allora un percorso di trasformazione, che agisce a livello fisico-mentale, emozionale ed energetico.
Non é percio' molto importante praticare posizioni complesse e pericolose come quella sulla testa o la posizione del loto se non si é pronti a farle. La qualita' della pratica non si misura dal grado di elasticita' raggiunta dal proprio corpo. Anzi, questo puo' essere un limite, puo' divenire una sorta di autoesaltazione che rafforza il proprio ego invece di superarlo. E si rischia di diventare come quello che aveva imparato a levitare ma non a scendere, e la sua consapevolezza dove l'ha lasciata?

Beatrice Pavasini

Venerdì, 27 giu 2003, alle 07:29 Europe/Rome, maurizio cagnoli ha scritto:

> Condivido pressochè tutto quello che ha detto Giada e mi piace molto
> il tono
> del suo intervento..
>
> Aggiungo ancora un pettegolezzo riguardo agli adepti dell'Ayurveda
> yoga di
> Maharishi Mahesh: io stesso conosco a Roma una di queste persone,
> capaci di
> levitare. E anche lei naturalmente soffre di problemi di schiena (e
> pure di
> cataratta, per buon peso).
>
> Ma questo non vuole svalutare l'Ayurveda yoga di Maharishi Mahesh e di
> Deepak Chopra.
> Anzi, senza mai dimenticare che gli obbiettivi possono essere molto
> diversi
> dai nostri, studiare tecniche e risultati può essere molto utile e
> stimolante.
>
> Tra l'altro al tema "Yoga per gli occhi" è dedicata un'intera
> newsletter di
> Buena Vista, la n.31.
> E vale la pena di osservare che di yoga per gli occhi ce ne sono vari:
> quello di Agarwal, fondatore dello Yoga of perfect sight di
> Pondicherry,
> India, molto Batesiano; quello di Deepak Chopra; quello di Masahiro
> Oki:
> l'Oki Do Yoga (Oki è un maestro giapponese, anche se utilizza il
> termine
> yoga); e infine quello che si conosce più da noi, che utilizza

> soprattutto
> tecniche e concetti dell'Hata yoga.
>
> Segnalo anche, a costo di farmi maledire da loro, che Beatrice
> Pavasini e
> Valeria Trumpy hanno scritto delle cose molto interessanti su yoga e
> visione
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> tel 0765 608283 -
> cagnoli@... buenavista@...
> Home page “Buena Vista” http://www.metodobates.it
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
> seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1723 **From:** nuovagenda **Date:** lun lug 07, 2003 10.12
Subject: convergenza/divergenza???

Ciao a tutti,
Una persona che conosco, dopo un grosso problema di salute, adesso ha problemi con la convergenza degli occhi. In pratica, fino a circa 1 metro di distanza, vede bene; poi man mano che si allontana l'oggetto, lo vede sdoppiarsi sempre più. Vede due immagini parallele. Ho osservato/dedotto che gli occhi convergono bene fino a 1 m di distanza e dopo non riescono a divergere progressivamente per adattarsi alla visione da lontano, quindi le due immagini separate degli occhi non riescono più a fondersi in una sola. Ogni occhio separatamente vede benissimo. La mia domanda:

1. Qualcuno conosce una storia simile?

2. Qualcuno conosce degli esercizi mirati a restabilire la corretta convergenza degli occhi?

Nel frattempo, in attesa di avere più notizie/direttive anche dai medici che finora ha consultato (che brancolano nel buio) sto provando a fargli fare esercizi che coordinano i due occhi (esercizio delle due dita o del francobollo) e anche quelli per la divergenza (esercizio del terzo occhio o simili, con delle schede). Quando proprio non ce la fa più, le ho detto di coprire un occhio, ma di alternarli. Personalmente credo che palming e sunning non servirebbero a niente, perchè non è un problema di occhi ma di "centralina", comunque aprezzerei qualsiasi suggerimento/opinione.

Salutoni
Paola

Group: Visus **Message:** 1724 **From:** Enrico Foresti **Date:** lun lug 07, 2003 11.43
Subject: Re: convergenza/divergenza???

Io ho avuto dei problemi seri , ma al contrario della persona da te menzionata, di convergenza. Tutto è nato secondo me, ma i medici non lo ammetteranno mai, da un uso massiccio e spregiudicato che ho fatto della mia vista, per un periodo davanti al PC con gli occhiali da vista. Ho fatto presso un oculista un training visivo di 4 mesi e ora ho risolto completamente i problemi. Quello

che posso dirti è che si tratta di un recupero lento o veloce a seconda dell'individuo, ripeto per me sono bastati 4 mesi e che si tratta fondamentalmente di un normale allenamento visivo. Dapprima si cerca di migliorare la nitidezza e la capacità di messa a fuoco, cercando di pareggiare le capacità di entrambi gli occhi. Poi si passa a alla fase di allenamento alternando convergenza e divergenza intensificando sempre più, con vari esercizi. Una volta risolto il problema è sufficiente fare degli esercizi di mantenimento. Ora io ho semplificato moltissimo il tutto, comunque è fondamentalmente il percorso che ho seguito. Un consiglio mai banale, anche se questa persona mi pare di aver capito non ha difetti visivi :
Eliminate gli occhiali!!! o anche i problemi di convergenza/divergenza non spariranno mai del tutto.

Ciao

Ciao a tutti,
Una persona che conosco, dopo un grosso problema di salute, adesso ha problemi con la convergenza degli occhi. In pratica, fino a circa 1 metro di distanza, vede bene; poi man mano che si allontana l'oggetto, lo vede sdoppiarsi sempre più. Vede due immagini parallele. Ho osservato/dedotto che gli occhi convergono bene fino a 1 m di distanza e dopo non riescono a divergere progressivamente per adattarsi alla visione da lontano, quindi le due immagini separate degli occhi non riescono più a fondersi in una sola. Ogni occhio separatamente vede benissimo. La mia domanda:

1. Qualcuno conosce una storia simile?

2. Qualcuno conosce degli esercizi mirati a restabilire la corretta convergenza degli occhi?

Nel frattempo, in attesa di avere più notizie/direttive anche dai medici che finora ha consultato (che brancolano nel buio) sto provando a fargli fare esercizi che coordinano i due occhi (esercizio delle due dita o del francobollo) e anche quelli per la divergenza (esercizio del terzo occhio o simili, con delle schede). Quando proprio non ce la fa più, le ho detto di coprire un occhio, ma di alternarli. Personalmente credo che palming e sunning non servirebbero a niente, perchè non è un problema di occhi ma di "centralina", comunque aprezzerei qualsiasi suggerimento/opinione.

Salutoni
Paola

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1725 **From:** nicola.lucchitto@... **Date:** lun lug 07, 2003 11.27
Subject: occhiali alla guida

Ciao a tutti sono Nicola 25 anni di Torino... i miei difetti visivi sono
legati alla miopia come molti di voi...
Circa -1.75 al dx e -2.25 al sx.

Ho frequentato il corso di Maurizio Cagnoli questo inverno e ho riscontrato
un piccolo miglioramento in ciò che riguarda l'astigmatismo... ma ancora in
quanto ad avere dei momenti di vera nitidezza o altro... nulla ...

Ora purtroppo ho un po abbandonato con gli esercizi e le attenzioni ma forse è legato al fatto che non ho "visto" dei grandi passi avanti...

Spero di trovare con voi qualcosa che mi riesca a rilanciare e ad avere dei miglioramenti evidenti....

La domanda che per il momento volevo chiedervi era invece questa , ...credete che di giorno guidare con i rasterbrille sia meglio di guidare con gli occhiali da vista? e questo può essere utile per la centralizzazione? ... oppure è meglio non mettere nulla e guidare senza nessun occhiale (ovviamente quando non si è troppo stanchi visivamente)

Ciao a tutti Nick

Group: Visus **Message:** 1726 **From:** Giada Bortolini **Date:** lun lug 07, 2003 1.34
Subject: RE: Huxley

>-- Messaggio originale --
>To: Visus@yahoogroups.com
>From: "r_spinn" <r_spinn@...>
>Date: Wed, 02 Jul 2003 22:27:14 -0000
>Subject: [Visus] Huxley
>Reply-To: Visus@yahoogroups.com
>
>
>Salve.
>Leggo che qualcuno sostiene di fantomatici incontri tra personaggi
>indimenticabili.
>Ora Bates morì nel 1931,
mentre Huxley incontrò il suo metodo tramite
>i suoi seguaci nel 1939, e scrisse il suo libro del 1942, se non mi
>hanno riferito male.
>Qualcuno può controllare queste date?

Si,sono corrette.Morì a New York durante un epidemia di influenza.
Huxley poi testimoniò anche al processo della Corbett.

>Poi, Krishnamurti morì nel 1986 all'età di novantanni. Se conobbe
>Bates lo fece che era molto giovane e sotto le grinfie dei Teosofisti,
>e dubito molto che gli importasse di incontrare altri personaggi che
>si ritenevano "maestri" in grado di guarire la gente, dato che proprio
>nel 1929 chiuse baracca e burattini e buttò via la chiave.

Huxley e Krishnamurti erano amici e entrambi lavorarono col metodo Bates.Perciò la frase "Huxley conobbe Bates attraverso Krishnamurti"credo volesse dire "conobbe il metodo Bates attraverso Krishnamurti",il che è corretto.Lo stesso si può dire per Alexander.

>Non conosco questo Alexander, chi era?

Frederick Alexander,un attore australiano che inventò il "metodo Alexander",una sorta di training posturale(anche se la descrizione non può finire certo qui).

>Qualcuno controlla, fa qualcosa in onore della verità?

Comandi,sior!

>Grazie, buonasera.
>rs

Cordiali saluti,
Giada

Non c'è Dio più alto della verità(Ghandhi)

Group: Visus **Message:** 1727 **From:** Giada Bortolini **Date:** lun lug 07, 2003 1.47
Subject: RE: occhiali alla guida

Caro Nicola,
ciao e benvenuto.
Credo che non sia molto prudente guidare senza occhiali o coi rasterbrille mentre permane il difetto visivo(anche se,chi è senza peccato scagli la prima pietra,io no di sicuro :)
Toglili ovunque,questi occhiali,ma credo che nel traffico(specie se sei di Torino città) sia meglio di no.Senza contare che se ti beccano e hai le lenti prescritte sulla patente l'articolo 173 ti da da 33 a 137 eurini di multa...credo che tu abbia progetti migliori sul loro investimento!
Ciao!
Giada
>-- Messaggio originale --
>To: Visus@yahoogroups.com
>From: nicola.lucchitto@...
>Date: Mon, 7 Jul 2003 11:27:56 +0200
>Subject: [Visus] occhiali alla guida
>Reply-To: Visus@yahoogroups.com
>
>
>
>
>
>
>
>Ciao a tutti sono Nicola 25 anni di Torino... i miei difetti visivi sono
>legati alla miopia come molti di voi...
>Circa -1.75 al dx e -2.25 al sx.
>
>Ho frequentato il corso di Maurizio Cagnoli questo inverno e ho riscontrato
>un piccolo miglioramento in ciò che riguarda l'astigmatismo... ma ancora
>in
>quanto ad avere dei momenti di vera nitidezza o altro... nulla ...
>Ora purtroppo ho un po abbandonato con gli esercizi e le attenzioni ma
>forse è legato al fatto che non ho "visto" dei grandi passi avanti...
>
>Spero di trovare con voi qualcosa che mi riesca a rilanciare e ad avere
dei
>miglioramenti evidenti....
>
>La domanda che per il momento volevo chiedervi era invece questa ,
>...credete che di giorno guidare con i rasterbrille sia meglio di guidare
>con gli occhiali da vista? e questo può essere utile per la
>centralizzazione? ... oppure è meglio non mettere nulla e guidare senza
>nessun occhiale (ovviamente quando non si è troppo stanchi visivamente)

>
>Ciao a tutti Nick
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1728 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun lug 07, 2003 3.38
Subject: Re: occhiali alla guida

Come come, c'è solo una multa per la guida senza lenti? Pensavo ritirassero
la patente e fermassero il mezzo... che fortuna! Sei sicura?
Ciao
Silvio
-----Messaggio Originale-----
Da: "Giada Bortolini" <Toramana@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: lunedì 7 luglio 2003 13.47
Oggetto: RE: [Visus] occhiali alla guida

[...]Senza contare che se ti beccano e hai
le lenti prescritte sulla patente l'articolo 173 ti da da 33 a 137 eurini
di multa...credo che tu abbia progetti migliori sul loro investimento!
[...]

Group: Visus **Message:** 1729 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun lug 07, 2003 3.45
Subject: Re: occhiali alla guida

> Come come, c'è solo una multa per la guida senza lenti? Pensavo ritirassero
> la patente e fermassero il mezzo... che fortuna! Sei sicura?

Con il nuovo regolamento sono 4 punti in meno sulla patente, come nel caso di
guida parlando al telefonino.

> Ciao
> Silvio
> -----Messaggio Originale-----
> Da: "Giada Bortolini" <Toramana@...>
> A: <Visus@yahoogroups.com>
> Data invio: lunedì 7 luglio 2003 13.47
> Oggetto: RE: [Visus] occhiali alla guida
>
>
> [...]Senza contare che se ti beccano e hai
> le lenti prescritte sulla patente l'articolo 173 ti da da 33 a 137 eurini

> di multa...credo che tu abbia progetti migliori sul loro investimento!
> [...]
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1730 **From:** Enrico Foresti **Date:** lun lug 07, 2003 4.52
Subject: OT : Re: Re:__occhiali_alla_guida

>Con il nuovo regolamento sono 4 punti in meno sulla patente, come nel caso di
>guida parlando al telefonino.

Aperta (... solo in Italia possono essere partoriti certi regolamenti assurdi... chiusa)

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1731 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun lug 07, 2003 3.23
Subject: Fabrizio, altro lavoro

Fabrizio, hai Total Health at the Computer di Martin Sussman?
Martin è uno degli ispiratori della associazione americana degli educatori visivi e stiamo combinando alcune cose per il futuro.

Nel frattempo mi piacerebbe che chi ha letto cose sue, mi dia un parere sulle cose che dice.

L'invito non è solo per Fabrizio, ovviamente.
Grazie
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

>

Group: Visus **Message:** 1732 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun lug 07, 2003 3.23

Subject: Re: convergenza/divergenza???

Il giorno 7-07-2003 16:12, nuovagenda, nuovagenda@... ha scritto:

> Ciao a tutti,
>
> Una persona che conosco, dopo un grosso problema di salute, adesso ha problemi
> con la convergenza degli occhi. In pratica, fino a circa 1 metro di distanza,
> vede bene; poi man mano che si allontana l'oggetto, lo vede sdoppiarsi sempre
> più. Vede due immagini parallele. Ho osservato/dedotto che gli occhi
> convergono bene fino a 1 m di distanza e dopo non riescono a divergere
> progressivamente per adattarsi alla visione da lontano, quindi le due immagini
> separate degli occhi non riescono più a fondersi in una sola. Ogni occhio
> separatamente vede benissimo. La mia domanda:
>
>
>
> 1. Qualcuno conosce una storia simile?
>
>
>
> 2. Qualcuno conosce degli esercizi mirati a restabilire la corretta
> convergenza degli occhi?
>
>
>
> Nel frattempo, in attesa di avere più notizie/direttive anche dai medici che
> finora ha consultato (che brancolano nel buio) sto provando a fargli fare
> esercizi che coordinano i due occhi (esercizio delle due dita o del
> francobollo) e anche quelli per la divergenza (esercizio del terzo occhio o
> simili, con delle schede). Quando proprio non ce la fa più, le ho detto di
> coprire un occhio, ma di alternarli. Personalmente credo che palming e
> sunning non servirebbero a niente, perchè non è un problema di occhi ma di
> "centralina", comunque aprezzerei qualsiasi suggerimento/opinione.

Gli esercizi di fusione (convergente e divergente) possono essere fatti "stirando" un po' la convergenza e divergenza.

Sempre in fusione, convergente e divergente si pò provare a fargli delineare (per esempio le immagini in tr dimensioni).

In ultimo ci sono dei punti di acupressione che stimolano o deprimono i muscoli oculomotori specifici (è stato presentato all'ultimo convegno di Firenze).

A proposrito, Paola, mi puoi telefonare una di queste volte? Vorrei discutere con te di alcune ideuzze che mi sono venute.
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1733 **From:** r_spinn **Date:** mar lug 08, 2003 12.25
Subject: Ogg: Huxley

--- In Visus@yahoogroups.com, "Giada Bortolini" <Toramana@t...> ha scritto:

> Si,sono corrette.Morì a New York durante un epidemia di influenza.
> Huxley poi testimoniò anche al processo della Corbett.

Chi morì di influenza e quando?

È corretto dire che la Corbett non conobbe mai Bates in vita?
È corretto dire che la Corbett non ha mai praticato il metodo di Bates su di sé, visto che "ci vedeva bene"? Quindi che ne sapeva?

>
> Huxley e Krishnamurti erano amici e entrambi lavorarono col metodo Bates.Perciò

Non mi risulta, puoi citare delle fonti certe? Ho cercato sul web ma non ho trovato nulla.

> la frase "Huxley conobbe Bates attraverso Krishnamurti"credo volesse dire
> "conobbe il metodo Bates attraverso Krishnamurti",il che è corretto.Lo stesso
> si può dire per Alexander.

Cioè come? Vuoi dire che fu Krishnamurti a regalare a Huxley il libro di Bates del 1920? Tu l'hai letto il libro? Che libri hai letto di Krishnamurti? Se ce n'è uno in cui si parla di Bates o del suo metodo me lo indichi? Muoio dalla voglia di comprarlo e di leggerlo!!!

> >Qualcuno controlla, fa qualcosa in onore della verità?
>
> Comandi,sior!

Grazie, mi interessa molto la tua risposta ulteriore perché si dicono in giro un sacco di balle su Bates e le sue scoperte che penso sia giusto riportare un po' la verità alla luce ogni tanto.

Tra parentesi, tu vedi bene? porti occhiali? sei una educatrice visiva?

Group: Visus **Message:** 1734 **From:** r_spinn **Date:** mar lug 08, 2003 12.41
Subject: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

> Ho un piccolo pettegolezzo che credo vi farà piacere: Bates ha conosciuto
> Aldous Huxley a Londra attaverso J. Krisnamurti, che era già stato il trait

> d'union con Alexander.

Boh, si vede che io non so leggere l'italiano a sentire questa Giada del messaggio precedente...

Ma su questa lista che fate, prendete per i fondelli i lettori puntando sul fatto che il popolo è bue e si dimentica presto delle cazzate che si dicono, un po' come fanno i politici zozzi e ladri?

I cialtroni sono ovunque, state attenti o voi che leggete, non fidatevi di nessuno, andate alla fonte, controllate, fate esperienze dirette.

Group: Visus **Message:** 1735 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mar lug 08, 2003 9.58
Subject: Bates, Krishnamurti e Huxley

Caro Riccardo,
non è vero che su internet non si trovi nulla riguardo i 3 suddetti, si trova anzi troppo, giusto per citare 2 esempi:
http://www.somaweb.org/w/coterie.html
http://www.huxley.net/bonsignore/index.html
Rimane comunque avvolto nel mistero il rapporto tra Huxley e Bates, in questa tesi di laurea sopra riportata sembrerebbe che Huxley sia entrato in contatto solo con lo "staff" di Bates lasciando il dubbio se si siano mai conosciuti di persona. Del resto per considerare qualcuno un maestro è necessario incontrarlo di persona?
Ciao
Silvio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1736 **From:** Franco Ranieri **Date:** mar lug 08, 2003 10.30
Subject: cataratta

Buongiorno, mi chiamo Franco, ho 50 anni e una cataratta posteriore all'occhio sx di origine traumatica. Mi sono avvicinato recentemente al metodo Bates, grazie ai consigli diretti di Loredana De Michelis ed il suo bel libro: "Preferisco Vederci Chiaro". Ho anche iniziato un corso abbastanza entusiasmante con Maurizio Cagnoli, che riprenderò in Ottobre. Nell'attesa, qualcuno potrebbe consigliarmi un libro in cui venga trattata direttamente anche la cataratta? In realtà ce ne sono talmente tanti che mi sento un pò disorientatato. Buona Vista a tutti.

Group: Visus **Message:** 1737 **From:** r_spinn **Date:** mar lug 08, 2003 11.17
Subject: Ogg: Bates, Krishnamurti e Huxley

Il mistero non esiste: Uno è morto nel 1931, l'altro ha iniziato a saperne qualcosa nel 1939. Che mistero c'è?

Ci sono solo le balle che si raccontano in giro per dare aria ai denti.

Ognuno si sceglie il maestro che vuole, vivo o morto non importa, l'importante è non uccidere l'intelligenza, che invece si uccide abbastanza in fretta, come si vede guardando in giro.

Che ne pensi, non sei d'accordo con me?

Ora visito i link che hai segnalato.

.

A proposito: come va la tua miopia? Sei guarito finalmente? Se sì, ti invito a prendere contatto privatamente per partecipare alla Società dei Guariti dalla Miopia, che stiamo costituendo. Purtroppo siamo solo in tre per ora. Possibile che non c'è nessun altro?

grazie.

> Rimane comunque avvolto nel mistero il rapporto tra Huxley e Bates, in questa tesi di laurea sopra riportata sembrerebbe che Huxley sia entrato in contatto solo con lo "staff" di Bates lasciando il dubbio se si siano mai conosciuti di persona. Del resto per considerare qualcuno un maestro è necessario incontrarlo di persona?

Group: Visus **Message:** 1738 **From:** r_spinn **Date:** mar lug 08, 2003 11.22
Subject: Ogg: Bates, Krishnamurti e Huxley

> non è vero che su internet non si trovi nulla riguardo i 3 suddetti, si trova anzi troppo, giusto per citare 2 esempi:
> http://www.somaweb.org/w/coterie.html
> http://www.huxley.net/bonsignore/index.html

Ciao Salvatò

ti dico che i link che hai segnalato non gettano alcuna nuova luce!

Ma hai letto?

Nella pagina di J.Krishnamurti non si parla di Bates.
In quella di Huxley non si aggiunge niente di nuovo a quello che già sappiamo.

Addirittura si aggiungono balle e si usano parole scorrette come "equipe del dott Bates", o "dottoressa Margaret Corbett", quando sappiamo che la signora non era nient'altro che la moglie di un paziente di Bates...

Ci sono molte montature, che dobbiamo smascherare, io credo, perché non è giusto che si continui ad ingannare la gente spacciando bugie in sostituzione della verità.

Ciao Salvatò,
Riccà

Group: Visus **Message:** 1739 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar lug 08, 2003 4.48
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Il giorno 8-07-2003 6:41, r_spinn, r_spinn@... ha scritto:

>
>> Ho un piccolo pettegolezzo che credo vi farà piacere: Bates ha
> conosciuto
>> Aldous Huxley a Londra attaverso J. Krisnamurti, che era già stato
> il trait

>> d'union con Alexander.
>

E' vero, così è una cazzata.

Doveva essere viceversa: A. Huxley ha conosciuto.... etc dove risalta il fatto che Krishnamurti era al corrente di tutto ciò che di più interessante e "olistico" c'era al mondo (Bates e Alexander, per esempio).
Huxley deve a Krishnamurti non solo la chiarezza dei suoi occhi, ma anche della sua visione spirituale (vedi ad es il suo saggio, di Huxley sulle'esperienza religiosa di Pascal).

Chi ha conosciuto K. da vecchio sa che aveva un atteggiamento un po' nichilista verso la ricerca spirituale e tutte le tecniche e discipline alternative e non.
Invece prima della guerra non aveva nessuna paura di "sporcarsi le mani": un po' come Osho più tardi, faceva da punto di riferimento e di coagulo di tutto ciò che di meglio appariva in campo scientifico e spirituale.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1740 **From:** r_spinn **Date:** mar lug 08, 2003 3.30
Subject: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

--- In Visus@yahoogroups.com, maurizio cagnoli <postmaster@m...> ha scritto:
> Il giorno 8-07-2003 6:41, r_spinn, r_spinn@y... ha scritto:
>
> >
> >> Ho un piccolo pettegolezzo che credo vi farà piacere: Bates ha
> > conosciuto
> >> Aldous Huxley a Londra attaverso J. Krisnamurti, che era già
stato
> > il trait
> >> d'union con Alexander.
> >
>
> E' vero, così è una cazzata.
>

E non è nemmeno l'unica, tra le tante che dici!

> fatto che Krishnamurti era al corrente di tutto ciò che di più
interessante
> e "olistico" c'era al mondo (Bates e Alexander, per esempio).

Dubito fortemente, basta leggere quello che Krishnamurti scrive. Ha sempre detto che non serve niente di niente, che basta avere uno

sguardo limpido. Che poi praticasse anche lui il vero Sistema Bates dubito pure fortemente perché non riuscì mai a trovare una via d'uscita dalle sue forti crisi di emicrania, mentre se tu leggessi Bates ti accorgeresti che ci sono molte cose molto efficaci per alleviare le crisi di emicrania.

> Huxley deve a Krishnamurti non solo la chiarezza dei suoi occhi, ma anche
> della sua visione spirituale (vedi ad es il suo saggio, di Huxley
> sulle'esperienza religiosa di Pascal).

Inutilmente, visto che era fissato con le droghe, indicazione lampante che non aveva capito niente né di Krishnamurti né di Bates, visto che
non riuscì mai a guarire, colpa forse dell'insegnamento sbagliato impartitogli da cialtroni come Corbett e compagni.

Non vedo alcuna visione spirituale in Huxley. Era un bravo ragazzo, ecco tutto. Sarà stato un bravo scrittore, diciamo a livello di Kerouac, ecco diciamo così, lo trattiamo bene se lo paragoniamo a Kerouac, tipi un po' fatterelli insomma.

> Invece prima della guerra non aveva nessuna paura di "sporcarsi le mani": un
> po' come Osho più tardi, faceva da punto di riferimento e di coagulo di
> tutto ciò che di meglio appariva in campo scientifico e spirituale.
>

Boh, non capisco di cosa stai parlando, "sporcarsi le mani" che cosa significa? E poi che paragoni fai? Osho non era mica quello delle novantatre' Rolls Royce? Quello famoso del sesso libero? Che è poi morto di Aids in America? Guarda che li leggo i giornali...

Ma che gente frequenti?

Mi sembra che ti stai avvitando per difendere una tua teoria che non solo non sta né in cielo né in terra, ma non serve a nessuno se non a
te stesso, confidando sul fatto che chi legge ignora la verità.

Sarei curioso però di sapere che cosa intendi per

> tutto ciò che di meglio appariva in campo scientifico e spirituale.
>

Hai degli esempi da portare, casi concreti, gente guarita da qualche malattia, gente che si è "illuminata"?

Grazie, ciao

Mi perdonerai per il tono mio un po' canzonatorio, ma che vuoi che ti dica, dici certe cazzate che penso sia divertente metterle in luce, non ti pare?

Ric-e-gian

Group: Visus **Message:** 1741 **From:** stefano caldiron **Date:** mar lug 08, 2003 3.58
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

>dubito pure fortemente perché non riuscì mai a trovare una via
>d'uscita dalle sue forti crisi di emicrania, mentre se tu leggessi
>Bates ti accorgeresti che ci sono molte cose molto efficaci per
>alleviare le crisi di emicrania.

COME SI FA?

>Non vedo alcuna visione spirituale in Huxley. Era un bravo ragazzo,
>ecco tutto. Sarà stato un bravo scrittore, diciamo a livello di
>Kerouac, ecco diciamo così, lo trattiamo bene se lo paragoniamo a
>Kerouac, tipi un po' fatterelli insomma.

Avevo letto 'Le porte della percezione', mi sembrava trasparisse una certa sensibilità.
Molti che hanno fatto uso di droghe in gioventù si sono poi ricreduti, hanno scoperto come drogarsi con la vita.

>Boh, non capisco di cosa stai parlando, "sporcarsi le mani" che cosa
>significa? E poi che paragoni fai? Osho non era mica quello delle
>novantatre' Rolls Royce? Quello famoso del sesso libero? Che è poi
>morto di Aids in America? Guarda che li leggo i giornali...

I seguaci di Osho dicono che è morto perché sottoposto a radiazioni in carcere.
E' uno che ha detto, fatto, e scritto cose molto belle.
Gli piacevano anche le Rolls-Royce.
La moglie s'è data (via come li furetti), portandosi dietro i soldi.
Meglio non sposarsi.

>Mi sembra che ti stai avvitando per difendere una tua teoria che non
>solo non sta né in cielo né in terra, ma non serve a nessuno se
>non a
>te stesso, confidando sul fatto che chi legge ignora la verità.

Carino, me lo vedo questo che si avvita da solo (che fatica!!!)

>Hai degli esempi da portare, casi concreti, gente guarita da qualche
>malattia, gente che si è "illuminata"?

Ahimè, come si fa a sapere chi si è illuminato ? Mica te lo vengono a dire
!!
Se te lo vengono a dire non crederci !!

saluti da stelvio

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1742 **From:** Cervantes, Mario **Date:** mar lug 08, 2003 9.47
Subject: RE: Ogg: Un po" di pettegolezzi quasi yogici

"Huxley deve a Krishnamurti non solo la chiarezza dei suoi occhi, ma anche
della sua visione spirituale"

Huxley deve la visione spirituale anche alle esperienze con la tradizione
messicana dove si usa il peyote, che é un cactus che aiuta ad aprire la
conscienza (dipendendo della preparazione e capacitá della persona), diverso
degli altri droghi que provocano addizioni, questo é utile per curare le
addizioni. Forse una conclusione mia potrebbe eseere che questo é un esempio
dove diverse vie si trovano.

Mario Cervantes

-----Mensaje original-----
De: maurizio cagnoli [mailto:postmaster@...]
Enviado el: Lunes, 07 de Julio de 2003 08:48 p.m.
Para: Visus@yahoogroups.com
Asunto: Re: [Visus] Ogg: Un po' di pettegolezzi quasi yogici

Il giorno 8-07-2003 6:41, r_spinn, r_spinn@... ha scritto:

>
>> Ho un piccolo pettegolezzo che credo vi farà piacere: Bates ha
> conosciuto
>> Aldous Huxley a Londra attaverso J. Krisnamurti, che era già stato
> il trait
>> d'union con Alexander.

>

E' vero, così è una cazzata.

Doveva essere viceversa: A. Huxley ha conosciuto.... etc dove risalta il fatto che Krishnamurti era al corrente di tutto ciò che di più interessante e "olistico" c'era al mondo (Bates e Alexander, per esempio).
Huxley deve a Krishnamurti non solo la chiarezza dei suoi occhi, ma anche della sua visione spirituale (vedi ad es il suo saggio, di Huxley sulle'esperienza religiosa di Pascal).

Chi ha conosciuto K. da vecchio sa che aveva un atteggiamento un po' nichilista verso la ricerca spirituale e tutte le tecniche e discipline alternative e non.
Invece prima della guerra non aveva nessuna paura di "sporcarsi le mani": un po' come Osho più tardi, faceva da punto di riferimento e di coagulo di tutto ciò che di meglio appariva in campo scientifico e spirituale.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1743 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar lug 08, 2003 3.12
Subject: Re: Ogg: Un po" di pettegolezzi quasi yogici

Ogni tanto Rishi Giovanni Gatti ci riprova.
E ogni tanto qualcuno prova a trattarlo come se fosse un essere civile.
oppure si dice "ma si, in fondo un personaggio così vivacizza la mail list"
Ma ci se ne pente.

La mia opinione è che il suo obbiettivo non sia quello di raggiungere "la verità" (anche se ama parlare per assoluti), ma semplicemente aggredire e sfogare il suo livore, un livore che investe anche Visus, in quanto mail list. Nel processo cerca anche di porsi come esempio di tutto ciò che è buono e giusto e cerca anche di convincere quanta più gente possibile a comprare il suo libro e partecipare alle sue attività.

Insomma, mi sono convinto che o è in mala fede, o è un po' fuori, e in modo spiacevole. E comunque, per quel che riguarda me ho deciso di non farmi coinvolgere nel suo gioco.

Chi è nella lista da un po', credo che si sia già fatto un'idea al proposito.
Chi è nuovo, può farsela rileggendo negli archivi gli interventi di Rishi Giovanni Gatti (Riccardo Spinelletti è uno dei suoi alias preferiti, ma non l'unico).

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1744 **From:** olent.it **Date:** mar lug 08, 2003 11.57
Subject: Re: convergenza/divergenza???

Cara Paola
Il caso che esponi puo' essere causato da cause diverse, ed escludendo quelle piu' pesanti che solo un neurologo con una TAC puo' escludere, si deve pensare ad un'insufficienza di divergenza od ad un eccesso di convergenza.
La diagnosi differenziale puo' passare solo da un'analisi visiva optometrica completa di forie, riserve fusionali, accomodative e test di performance con i flipper.
Una volta accertato il tipo di problema potrai iniziare con Visual training ed esercizi mirati e normalmente si risolve abbastanza facilmente.
Se vuoi altre info chiamami.....
Dr Riccardo OLENT
C.so Vinzaglio 26 10121 TORINO Italy
Tel. (+39) 011 5611 030 / 011 5419 09
Fax. (+39) 178 2285 638
E-mail: riccardo@...

he ----- Original Message -----
From: "nuovagenda" <nuovagenda@...>
To: "visus" <visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, July 07, 2003 10:12 AM
Subject: [Visus] convergenza/divergenza???

> Ciao a tutti,
> Una persona che conosco, dopo un grosso problema di salute, adesso ha problemi con la convergenza degli occhi. In pratica, fino a circa 1 metro di distanza, vede bene; poi man mano che si allontana l'oggetto, lo vede sdoppiarsi sempre più. Vede due immagini parallele. Ho osservato/dedotto che gli occhi convergono bene fino a 1 m di distanza e dopo non riescono a divergere progressivamente per adattarsi alla visione da lontano, quindi le due immagini separate degli occhi non riescono più a fondersi in una sola. Ogni occhio separatamente vede benissimo. La mia domanda:
>
> 1. Qualcuno conosce una storia simile?
>
> 2. Qualcuno conosce degli esercizi mirati a restabilire la corretta

convergenza degli occhi?
>
> Nel frattempo, in attesa di avere più notizie/direttive anche dai medici che finora ha consultato (che brancolano nel buio) sto provando a fargli fare esercizi che coordinano i due occhi (esercizio delle due dita o del francobollo) e anche quelli per la divergenza (esercizio del terzo occhio o simili, con delle schede). Quando proprio non ce la fa più, le ho detto di coprire un occhio, ma di alternarli. Personalmente credo che palming e sunning non servirebbero a niente, perchè non è un problema di occhi ma di "centralina", comunque aprezzerei qualsiasi suggerimento/opinione.
>
> Salutoni
> Paola
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1745 **From:** skyrunner **Date:** mer lug 09, 2003 2.19
Subject: R: Ogg: Un po" di pettegolezzi quasi yogici

Grazie Maurizio.
Le castagne sono saltate fuori dal fuoco da sole...

Non dico educazione, rispetto per il prossimo, positività... Non chiedo a nessuno di comportarsi in alcun modo, anche se oltre un certo limite sono costretto a moderare, ma... Ma un poco di sano pudore no???

Cari saluti a tutti.
""La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

Mauro Teodori
skyrunner@...

-----Messaggio originale-----
Da: maurizio cagnoli [mailto:postmaster@...]
Inviato: martedì 8 luglio 2003 15.12
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: [Visus] Ogg: Un po' di pettegolezzi quasi yogici

Ogni tanto Rishi Giovanni Gatti ci riprova.
E ogni tanto qualcuno prova a trattarlo come se fosse un essere civile.
oppure si dice "ma si, in fondo un personaggio così vivacizza la mail list"
Ma ci se ne pente.

La mia opinione è che il suo obbiettivo non sia quello di raggiungere "la verità" (anche se ama parlare per assoluti), ma semplicemente aggredire e sfogare il suo livore, un livore che investe anche Visus, in quanto mail list. Nel processo cerca anche di porsi come esempio di tutto ciò che è buono e giusto e cerca anche di convincere quanta più gente possibile a comprare il suo libro e partecipare alle sue attività.

Insomma, mi sono convinto che o è in mala fede, o è un po' fuori, e in modo spiacevole. E comunque, per quel che riguarda me ho deciso di non farmi coinvolgere nel suo gioco.

Chi è nella lista da un po', credo che si sia già fatto un'idea al proposito.
Chi è nuovo, può farsela rileggendo negli archivi gli interventi di Rishi Giovanni Gatti (Riccardo Spinelletti è uno dei suoi alias preferiti, ma non l'unico).

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del <http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html> Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1746 **From:** caterina.polini **Date:** mer lug 09, 2003 6.12
Subject: R: Ogg: Un po" di pettegolezzi quasi yogici

ERA ORA!
A ME PAREVA OVVIO DA PARECCHIO TEMPO! ORA SPINNELLETTI SPARIRA' E DARA' VOCE AD ALTRI ISCRITTI ALIAS CHE GIA' SONO COMPARSI SALTUARIAMENTE PROMUOVENDO IL LIBRO E SIMILI..... POTREI FARE L'ELENCO!
BASTA IGNORARE COLORO CHE HANNO IL TONO IPERCRITICO E LA MANCANZA DI RISPETTO!
Rifletti Giovanni gli altri ti fanno da specchio, prova a verificare le critiche che fai agli altri, noterai che sono aspetti di te che non sopporti, quindi lavora su te stesso non su Visus!
Caterina

----- Original Message -----
From: maurizio cagnoli <postmaster@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, July 08, 2003 3:12 PM
Subject: Re: [Visus] Ogg: Un po' di pettegolezzi quasi yogici

Ogni tanto Rishi Giovanni Gatti ci riprova.
E ogni tanto qualcuno prova a trattarlo come se fosse un essere civile.
oppure si dice "ma si, in fondo un personaggio così vivacizza la mail list"
Ma ci se ne pente.

La mia opinione è che il suo obbiettivo non sia quello di raggiungere "la verità" (anche se ama parlare per assoluti), ma semplicemente aggredire e sfogare il suo livore, un livore che investe anche Visus, in quanto mail list. Nel processo cerca anche di porsi come esempio di tutto ciò che è buono e giusto e cerca anche di convincere quanta più gente possibile a comprare il suo libro e partecipare alle sue attività.

Insomma, mi sono convinto che o è in mala fede, o è un po' fuori, e in modo spiacevole. E comunque, per quel che riguarda me ho deciso di non farmi coinvolgere nel suo gioco.

Chi è nella lista da un po', credo che si sia già fatto un'idea al proposito.
Chi è nuovo, può farsela rileggendo negli archivi gli interventi di Rishi Giovanni Gatti (Riccardo Spinelletti è uno dei suoi alias preferiti, ma non l'unico).

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1747 **From:** Fabrizio **Date:** mer lug 09, 2003 8.33
Subject: R: cataratta

A memoria penso che il libro più adatto (confermami Maurizio) è !la salute dei vostri occhi" di Passebec uscito 25 anni fa e non più in commercio.
Se non trovi di meglio mandami una mail privatamente e casomai cerco di scannerizzarti alcune parti del libro riferite alla cataratta.

Il mio indirizzo è:

leonidaf@...

Ciao Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: Franco Ranieri [mailto:francoranieri@...]
Inviato: martedì 8 luglio 2003 10.31
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] cataratta

Buongiorno, mi chiamo Franco, ho 50 anni e una cataratta posteriore all'occhio sx di origine traumatica. Mi sono avvicinato recentemente al metodo Bates, grazie ai consigli diretti di Loredana De Michelis ed il suo bel libro: "Preferisco Vederci Chiaro". Ho anche iniziato un corso abbastanza entusiasmante con Maurizio Cagnoli, che riprenderò in Ottobre. Nell'attesa, qualcuno potrebbe consigliarmi un libro in cui venga trattata direttamente anche la cataratta? In realtà ce ne sono talmente tanti che mi sento un pò disorientatato. Buona Vista a tutti.

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1748 **From:** Fabrizio **Date:** mer lug 09, 2003 8.33
Subject: R: Fabrizio, altro lavoro

Questo non l'ho letto, anche se lo ho già ordinato ieri sera per cui penso che tra 15 gg sarà arrivato.
Dello stesso autore ho "The Program for Better Vision" che non ho ancora letto ma che mi propongo appena finisco "hypnovision" di Limette Scholl.
Il libro di Lisette è il secondo dell'autrice dopo Visionetics ed è per

certi versi eccezionali in quanto mette assieme i principi di Bates uniti alla forza delle visualizzazione accelerando notevolmente il processo di rieducazione(Bates+Brofman+Lattuada)
Non si tratta di ipnosi nel verso senso della parola ma di esercizi mentali per rimodellare l'occhio.
Purtroppo è out of print ma è un ottimo libro.
Ciao. Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: maurizio cagnoli [mailto:postmaster@...]
Inviato: lunedì 7 luglio 2003 15.24
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Fabrizio, altro lavoro

Fabrizio, hai Total Health at the Computer di Martin Sussman?
Martin è uno degli ispiratori della associazione americana degli educatori visivi e stiamo combinando alcune cose per il futuro.

Nel frattempo mi piacerebbe che chi ha letto cose sue, mi dia un parere sulle cose che dice.

L'invito non è solo per Fabrizio, ovviamente.
Grazie
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

>

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1749 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio lug 10, 2003 8.23
Subject: Re: R: cataratta

Il giorno 10-07-2003 2:33, Fabrizio, leonidaf@... ha scritto:

> A memoria penso che il libro più adatto (confermami Maurizio) è !la salute
> dei vostri occhi" di Passebec uscito 25 anni fa e non più in commercio.
> Se non trovi di meglio mandami una mail privatamente e casomai cerco di
> scannerizzarti alcune parti del libro riferite alla cataratta.

Sono andato un po' a rivederlo e, insomma, non c'è moltissimo.
Comunque, meglio che niente.
C'è un testo di Grace Halloran, compreso negli atti di Firenze, che parla di approccio integrato (con alimentazione, integratori, etc etc) per affrontare le condizioni mediche (per lo più legate all'età).

Anche questo posso inviarlo a Franco.

E poi c'è Meir Schneider, che anche lui lavora su questi temi.
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1750 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio lug 10, 2003 8.23
Subject: Re: R: Fabrizio, altro lavoro

Il giorno 10-07-2003 2:33, Fabrizio, leonidaf@... ha scritto:

> Questo non l'ho letto, anche se lo ho già ordinato ieri sera per cui penso
> che tra 15 gg sarà arrivato.
> Dello stesso autore ho "The Program for Better Vision" che non ho ancora
> letto ma che mi propongo appena finisco "hypnovision" di Limette Scholl.
> Il libro di Lisette è il secondo dell'autrice dopo Visionetics ed è per
> certi versi eccezionali in quanto mette assieme i principi di Bates uniti
> alla forza delle visualizzazione accelerando notevolmente il processo di
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

> rieducazione(Bates+Brofman+Lattuada)
> Non si tratta di ipnosi nel verso senso della parola ma di esercizi mentali
> per rimodellare l'occhio.
> Purtroppo è out of print ma è un ottimo libro.
> Ciao. Fabrizio
>

Martin si è proposto come relatore al prossimo convegno degli educatori visivi del 2004.
A proposito, probabilmente cambieremo nome, perchè così sembra che riguardi solo chi vuole insegnare agli altri, mentre invece è dedicato sopratutto a chi vuole lavorare sulla propria vista (magari lo chiameremo visione olistica, come le conferenze internazionali).

Martin è anche specializzato in prevenzione dei danni da computer.

Ciao

Group: Visus **Message:** 1751 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio lug 10, 2003 8.23
Subject: Alti e Bassi

Passo (con autorizzazione) un messaggio.

OK, andiamoci cauti sul guidare senza occhiali, lo so che c'è la
fucilazione!
E naturalmente IO NON CONSIGLIO A NESSUNO DI GUIDARE SENZA OCCHIALI.
Tuttalpiù suggerisco che le lenti attuali potrebbero essere eccessive per la
guida (e che naturalmente dovrebbero andare da un professionista competente,
oculista o optometrista, per farsi fare una nuova prescrizione).....

(un attimo, che riprendo il fiato)

Bene, detto ciò, quello che mi preme di sottolineare è che il percorso di
miglioramento della vista è un percorso di crescita, con alti e bassi. E
bisogna affrontare con (relativa) serenità i bassi, fidando nelle proprie
risorse. E continuare a provare: a volte basta un piccolo cambiamento in
qualche abitudine o qualcosa che si dava per scontato, per ridare slancio al
miglioramento.

Ecco il messaggio

"Ti scrivo per ringraziarti. Da quando mi hai detto di non usare piu' gli
occhiali "normali" neanche per guidare l'ho messo in pratica. Risultato: non
ne ho piu' bisogno e spesso e volentieri mi DIMENTICO di prendere con me
anche quelli sotto corretti!
Non so se è migiorato qualcosa a livello di diottrie, non credo, non ho
avuto clearflashes pero' penso di aver tolto la barriera degli occhiali.
Adesso uso i sottocorretti per guidare e per lavorare (al computer) ma
appena posso li tolgo.

Un bel progresso dall'ultima volta che ti ho scritto, quando mi ero quasi
arresa."

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1752 **From:** NickWar **Date:** gio lug 10, 2003 11.09
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

----- Original Message -----
From: "maurizio cagnoli" <postmaster@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, July 08, 2003 3:12 PM
Subject: Re: [Visus] Ogg: Un po' di pettegolezzi quasi yogici

> Ogni tanto Rishi Giovanni Gatti ci riprova.

a far cosa?

> E ogni tanto qualcuno prova a trattarlo come se fosse un essere > civile.

si può fare diversamente?

> oppure si dice "ma si, in fondo un personaggio così vivacizza la > mail list"
> Ma ci se ne pente.

e di cosa, scusa?

> La mia opinione è che il suo obbiettivo non sia quello di
> raggiungere "la verità" (anche se ama parlare per assoluti), ma > semplicemente aggredire e sfogare il suo livore, un livore che
> investe anche Visus, in quanto mail list.

in quanto mail list o in quanto riporta tesi assolutamente fantastiche?

> Nel processo cerca anche di porsi come
> esempio di tutto ciò che è buono e giusto e cerca anche di
> convincere quanta più gente possibile a comprare il suo libro e > partecipare alle sue attività.

non mi sembra che tu faccia qualcosa di diverso, in ogni tua risposta c'è un riferimento alla tua attività o ai convegni o ai seminari cui sei coinvolto direttamente o indirettamente. Se non erro, questa è una mailing list libera. E comunque ciò avrebbe poca importanza, libera o no, di fronte alle distorsioni e alle fantasie che si trovano qui.

> Insomma, mi sono convinto che o è in mala fede, o è un po'
> fuori, e in modo spiacevole. E comunque, per quel che riguarda > me ho deciso di non farmi coinvolgere nel suo gioco.

ognuno è responsabile dei propri atti, se dici emerite str... devi anche accettare che qualcuno possa notarlo e dirlo. Fa parte del gioco.

> Chi è nella lista da un po', credo che si sia già fatto un'idea al
> proposito. Chi è nuovo, può farsela rileggendo negli archivi gli > interventi di Rishi Giovanni Gatti (Riccardo Spinelletti è uno
> dei suoi alias preferiti, ma non l'unico).

Che cambia? Gatti ha un modo di parlare che è tutto suo, criticabile finchè si vuole, ma è sicuramente libero di esprimersi come vuole. E il fatto principale è che ha messo l'accento su una cosa falsa (incontro di Huxley-Bates-Alexander), tra l'altro segnalato da me, e tu non hai certo replicato in modo soddisfacente. Insomma, l'inesattezza è tua e resta tale.

Potremmo discutere all'infinito , ma è un dilemma antico: dov'è la libertà di espressione quando si censura la verità in nome di comportamenti corretti stabiliti da un'unica parte?

Se Gatti avesse detto: "Caro maurizio, guarda che ti sei sbagliato in maniera madornale parlando di fantomatici incontri tra il trio Bates-Huxley-Alexander, vedi di correggere le tue affermazioni", quale sarebbe stata la tua risposta? Lui non ha saputo dirlo, io si. Ti chiedo allora di rispondere a me, in modo molto gentile. La trappola è evidente e te la scopro io da subito, se dici che ho ragione, allora maltrattare Gatti serve a poco e niente, anzi dovresti ringraziarlo. Se neghi, e neghi l'evidenza, dimostri a tutti e a te stesso di essere realmente un pò fuori, e fuori in maniera REALMENTE PERICOLOSA, visto che diffondi BALLE, nel senso

di NOTIZIE NON VERE.

In entrambi i casi, sai già la risposta che devi dare a te stesso. Buttar fuori Gatti può farvi stare bene per un pò, ma non risolve certo un modo strano di vedere le cose, diciamo un modo distorto. E per un trainer visivo, ciò è veramente il colmo.

E voglio essere cattivo anch'io. Tutti sapete o avete sentito dire, visto che qualcuno di voi avrà letto ANCHE qualcosa di Bates, che gli occhi lasciati senza correzione (vedi Occhiali), migliorano sempre un pò, visto che l'occhio può in tal modo evitare lo sforzo di presentare sempre lo stesso errore di rifrazione. Ciò mi sembra sia qual che capita a tutti i frequentatori di questa mail list e partecipanti ai vari seminari, convegni, corsi, eccetera.

Chiamatelo tutti come volete, ma non è il metodo Bates. Affermare di non aver avuto clear flashes o miglioramenti poco apprezzabili o anche come qualcuno qui in mailing che afferma di praticare da anni e di non vedere ancora risultati (assurdo) indica due cose sole: Il metodo Bates non funziona o chi lo insegna non sa un'acca di quel che ha sotto mano.

Dalle mie esperienze il metodo Bates funziona, il resto non voglio dirlo, avete intuito perfettamente. Se ciò mi costa l'espulsione dalla mailing list non è cosa che mi tange nè me ne cala granchè, è la mia opinione e nessuno potrà mai farmela cambiare.

Ultima precisazione: non sono l'avvocato di Gatti, anche se il ruolo potrebbe anche farmi piacere, ma devo precisare che sono responsabile in quanto ho segnalato io il clamoroso falso riportato in questa santa mail list.

Chi si offende per gli attacchi alla mail list dovrebbe essere in grado di evitare di scrivere certe falsità, che sicuramente nuocciono più di Gatti.

Au revoir,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1753 **From:** Visione&Benessere **Date:** ven lug 11, 2003 2.25
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

I dilemmi etici sollevati non mi sembrano così difficili: la libertà di espressione esiste e quindi ognuno ha diritto di esprimere un'opinione. Anche sbagliata, naturalmente.
O la libertà di espressione si limita alle opinioni corrette? E corrette secondo chi?
Gli insulti alla persona non hanno niente a che fare con la libertà di espressione: altrimenti questo significherebbe che ognuno di noi deve accettare di prendersi dello stronzo da chiunque, riconoscendogli la libertà di espressione, e questo credo non farebbe piacere neanche a te.
La verità, poi, si sa essere un po' sfuggente, e comunque non mi sembra il caso di chiamarla in causa per gli argomenti trattati su questo group. La verità non si evince da un libro, per quanto lo si posso avere studiato bene: altrimenti ciò che c'è scritto sui libri di medicina a proposito di vista dovrebbe essere vero per forza.
A proposito del contenzioso, si può soltanto dire che Huxley scrisse di avere appreso il metodo Bates quando Bates era già morto. Ma potrebbe avere scritto una bugia. Allora qual'è la verità? La verità è che su quel libro,

c'è scritto così. E basta.
La verità che pare lampante a me, (quindi soggettiva, come tutte le verità) è che Gatti usa l'argomento di Bates per attaccare una persona che conosce e verso la quale prova un'antipatia personale. Quindi non è in nome della santa verità, ma in nome di qualcosa di più volgare che fa i suoi interventi. Se intervenisse per porgere la Verità, lo farebbe come lo hanno fatto tutti i santi: in maniera normale.
Infine, sempre in termini di verità, non è vero che stare senza occhiali per un po' porta sempre ad un miglioramento visivo: non so cosa abbia scritto Bates a proposito, ma so che una persona che senza occhiali si sente persa e si sforza di vedere più che può, finisce per avere un momentaneo calo visivo, probabilmente dovuto, come scrisse Bates, allo paura e allo sforzo mentale. Questo che affermo, può essere sbagliato, naturalmente, ma fino a prova contraria io ci credo, dato che lo vedo accadere spesso.
Gli attacchi alle opinioni mi vanno benissimo, un fornire informazioni aggiuntive mi andrebbe ancora meglio, ma leggere il livore nei confronti della persona, qualunque persona, mi annoia.
Comunque, mai arroccarsi sulle proprie convinzioni: questa libertà di espressione è valida solo per iscritto e dietro falso nome, oppure si può agire anche di persona? Perchè in tal caso potremmo piantarla di intasare caselle elettroniche e trovarci tutti una volta all'anno in un recinto, muniti di pistola: Bates guarderà dal cielo, stenderà una mano e salverà colui che più veritieramente lo celebra.
La lista visus sparirà, com'è democraticamente giusto auspicare in nome della libera espressione, e l'Untore potrà finalmente sperare di aprirne una lui che sia seguita da più di tre accoliti.
Ahem, vado in vacanza, se questa polemica dovesse avere seguito, e dovessi vedermi chiamata in causa per rispondere a qualche provocazione, sono fiduciosa che accetterete una forma di espressione più sintetica: la pernacchia.
ciao
Loredana de Michelis
----- Original Message -----
From: "NickWar" <nickwar@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Thursday, July 10, 2003 11:09 PM
Subject: Re: [Visus] Ogg: Un po' di pettegolezzi quasi yogici

>
> ----- Original Message -----
> From: "maurizio cagnoli" <postmaster@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Tuesday, July 08, 2003 3:12 PM
> Subject: Re: [Visus] Ogg: Un po' di pettegolezzi quasi yogici
>
>
> > Ogni tanto Rishi Giovanni Gatti ci riprova.
>
> a far cosa?
>
> > E ogni tanto qualcuno prova a trattarlo come se fosse un essere >
civile.
>
> si può fare diversamente?
>

> > oppure si dice "ma si, in fondo un personaggio così vivacizza la > mail
> list"
> > Ma ci se ne pente.
>
> e di cosa, scusa?
>
> > La mia opinione è che il suo obbiettivo non sia quello di
> > raggiungere "la verità" (anche se ama parlare per assoluti), ma >
> semplicemente aggredire e sfogare il suo livore, un livore che
> > investe anche Visus, in quanto mail list.
>
> in quanto mail list o in quanto riporta tesi assolutamente fantastiche?
>
> > Nel processo cerca anche di porsi come
> > esempio di tutto ciò che è buono e giusto e cerca anche di
> > convincere quanta più gente possibile a comprare il suo libro e >
> partecipare alle sue attività.
>
> non mi sembra che tu faccia qualcosa di diverso, in ogni tua risposta c'è
un
> riferimento alla tua attività o ai convegni o ai seminari cui sei
coinvolto
> direttamente o indirettamente. Se non erro, questa è una mailing list
> libera. E comunque ciò avrebbe poca importanza, libera o no, di fronte
alle
> distorsioni e alle fantasie che si trovano qui.
>
> > Insomma, mi sono convinto che o è in mala fede, o è un po'
> > fuori, e in modo spiacevole. E comunque, per quel che riguarda > me ho
> deciso di non farmi coinvolgere nel suo gioco.
>
> ognuno è responsabile dei propri atti, se dici emerite str... devi anche
> accettare che qualcuno possa notarlo e dirlo. Fa parte del gioco.
>
> > Chi è nella lista da un po', credo che si sia già fatto un'idea al
> > proposito. Chi è nuovo, può farsela rileggendo negli archivi gli >
> interventi di Rishi Giovanni Gatti (Riccardo Spinelletti è uno
> > dei suoi alias preferiti, ma non l'unico).
>
> Che cambia? Gatti ha un modo di parlare che è tutto suo, criticabile
finchè
> si vuole, ma è sicuramente libero di esprimersi come vuole. E il fatto
> principale è che ha messo l'accento su una cosa falsa (incontro di
> Huxley-Bates-Alexander), tra l'altro segnalato da me, e tu non hai certo
> replicato in modo soddisfacente. Insomma, l'inesattezza è tua e resta
tale.
>
> Potremmo discutere all'infinito , ma è un dilemma antico: dov'è la libertà
> di espressione quando si censura la verità in nome di comportamenti
corretti
> stabiliti da un'unica parte?
>
> Se Gatti avesse detto: "Caro maurizio, guarda che ti sei sbagliato in
> maniera madornale parlando di fantomatici incontri tra il trio
> Bates-Huxley-Alexander, vedi di correggere le tue affermazioni", quale
> sarebbe stata la tua risposta? Lui non ha saputo dirlo, io si. Ti chiedo

> allora di rispondere a me, in modo molto gentile. La trappola è evidente e
> te la scopro io da subito, se dici che ho ragione, allora maltrattare
Gatti
> serve a poco e niente, anzi dovresti ringraziarlo. Se neghi, e neghi
> l'evidenza, dimostri a tutti e a te stesso di essere realmente un pò
fuori,
> e fuori in maniera REALMENTE PERICOLOSA, visto che diffondi BALLE, nel
senso
> di NOTIZIE NON VERE.
>
> In entrambi i casi, sai già la risposta che devi dare a te stesso. Buttar
> fuori Gatti può farvi stare bene per un pò, ma non risolve certo un modo
> strano di vedere le cose, diciamo un modo distorto. E per un trainer
visivo,
> ciò è veramente il colmo.
>
> E voglio essere cattivo anch'io. Tutti sapete o avete sentito dire, visto
> che qualcuno di voi avrà letto ANCHE qualcosa di Bates, che gli occhi
> lasciati senza correzione (vedi Occhiali), migliorano sempre un pò, visto
> che l'occhio può in tal modo evitare lo sforzo di presentare sempre lo
> stesso errore di rifrazione. Ciò mi sembra sia qual che capita a tutti i
> frequentatori di questa mail list e partecipanti ai vari seminari,
convegni,
> corsi, eccetera.
>
> Chiamatelo tutti come volete, ma non è il metodo Bates. Affermare di non
> aver avuto clear flashes o miglioramenti poco apprezzabili o anche come
> qualcuno qui in mailing che afferma di praticare da anni e di non vedere
> ancora risultati (assurdo) indica due cose sole: Il metodo Bates non
> funziona o chi lo insegna non sa un'acca di quel che ha sotto mano.
>
> Dalle mie esperienze il metodo Bates funziona, il resto non voglio dirlo,
> avete intuito perfettamente. Se ciò mi costa l'espulsione dalla mailing
list
> non è cosa che mi tange nè me ne cala granchè, è la mia opinione e nessuno
> potrà mai farmela cambiare.
>
> Ultima precisazione: non sono l'avvocato di Gatti, anche se il ruolo
> potrebbe anche farmi piacere, ma devo precisare che sono responsabile in
> quanto ho segnalato io il clamoroso falso riportato in questa santa mail
> list.
>
> Chi si offende per gli attacchi alla mail list dovrebbe essere in grado di
> evitare di scrivere certe falsità, che sicuramente nuocciono più di Gatti.
>
> Au revoir,
> Nicolò
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>

>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Group: Visus **Message:** 1754 **From:** Visione&Benessere **Date:** ven lug 11, 2003 2.30
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

I dilemmi etici sollevati non mi sembrano così difficili: la libertà di espressione esiste e quindi ognuno ha diritto di esprimere un'opinione. Anche sbagliata, naturalmente.
O la libertà di espressione si limita alle opinioni corrette? E corrette secondo chi?
Gli insulti alla persona non hanno niente a che fare con la libertà di espressione: altrimenti questo significherebbe che ognuno di noi deve accettare di prendersi dello stronzo da chiunque, riconoscendogli la libertà di espressione, e questo credo non farebbe piacere a nessuno.
La verità, poi, si sa essere un po' sfuggente, e comunque non mi sembra il caso di chiamarla in causa per gli argomenti trattati su questo group. La verità non si evince da un libro, per quanto lo si posso avere studiato bene: altrimenti ciò che c'è scritto sui libri di medicina a proposito di vista dovrebbe essere vero per forza.
A proposito del contenzioso, si può soltanto dire che Huxley scrisse di avere appreso il metodo Bates quando Bates era già morto. Ma potrebbe avere scritto una bugia. Allora qual'è la verità? La verità è che su quel libro, c'è scritto così. E basta.
La verità che pare lampante a me, (quindi soggettiva, come tutte le verità) è che qui qualcuno usa l'argomento di Bates per attaccare una persona che conosce e
verso la quale prova un'antipatia personale. Quindi non è in nome della santa verità, ma in nome di qualcosa di più volgare che fa i suoi interventi. Se intervenisse per porgere la Verità, lo farebbe come lo hanno fatto tutti i santi: in maniera normale.
Infine, sempre in termini di verità, non è vero che stare senza occhiali per un po' porta sempre ad un miglioramento visivo: non so cosa abbia scritto Bates a proposito, ma so che una persona che senza occhiali si sente persa e si sforza di vedere più che può, finisce per avere un momentaneo calo visivo, probabilmente dovuto, come scrisse Bates, allo paura e allo sforzo mentale. Questo che affermo, può essere sbagliato, naturalmente, ma fino a prova contraria io ci credo, dato che, più che leggerlo, lo vedo accadere spesso.
Gli attacchi alle opinioni mi vanno benissimo, un fornire informazioni aggiuntive mi andrebbe ancora meglio, ma leggere il livore nei confronti della persona, qualunque persona, mi annoia.
Comunque, mai arroccarsi sulle proprie convinzioni: questa libertà di espressione è valida solo per iscritto e dietro falso nome, oppure si può agire anche di persona? Perchè in tal caso potremmo piantarla di intasare caselle elettroniche e trovarci tutti una volta all'anno in un recinto, muniti di pistola: Bates guarderà dal cielo, stenderà una mano e salverà colui che più veritieramente lo celebra.
La lista visus sparirà, com'è democraticamente giusto auspicare in nome della libera espressione, e l'Untore potrà finalmente sperare di aprirne una lui che sia seguita da più di tre accoliti.
Ahem, vado in vacanza, se questa polemica dovesse avere seguito, e dovessi vedermi chiamata in causa per rispondere a qualche provocazione, sono fiduciosa che accetterete una forma di espressione più sintetica: la

pernacchia.
ciao
Loredana de Michelis
----- Original Message -----
From: "NickWar" <nickwar@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Thursday, July 10, 2003 11:09 PM
Subject: Re: [Visus] Ogg: Un po' di pettegolezzi quasi yogici

>
> ----- Original Message -----
> From: "maurizio cagnoli" <postmaster@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Tuesday, July 08, 2003 3:12 PM
> Subject: Re: [Visus] Ogg: Un po' di pettegolezzi quasi yogici
>
>
> > Ogni tanto Rishi Giovanni Gatti ci riprova.
>
> a far cosa?
>
> > E ogni tanto qualcuno prova a trattarlo come se fosse un essere >
civile.
>
> si può fare diversamente?
>
> > oppure si dice "ma si, in fondo un personaggio così vivacizza la > mail
> list"
> > Ma ci se ne pente.
>
> e di cosa, scusa?
>
> > La mia opinione è che il suo obbiettivo non sia quello di
> > raggiungere "la verità" (anche se ama parlare per assoluti), ma >
> semplicemente aggredire e sfogare il suo livore, un livore che
> > investe anche Visus, in quanto mail list.
>
> in quanto mail list o in quanto riporta tesi assolutamente fantastiche?
>
> > Nel processo cerca anche di porsi come
> > esempio di tutto ciò che è buono e giusto e cerca anche di
> > convincere quanta più gente possibile a comprare il suo libro e >
> partecipare alle sue attività.
>
> non mi sembra che tu faccia qualcosa di diverso, in ogni tua risposta c'è
un
> riferimento alla tua attività o ai convegni o ai seminari cui sei
coinvolto
> direttamente o indirettamente. Se non erro, questa è una mailing list
> libera. E comunque ciò avrebbe poca importanza, libera o no, di fronte
alle
> distorsioni e alle fantasie che si trovano qui.
>
> > Insomma, mi sono convinto che o è in mala fede, o è un po'
> > fuori, e in modo spiacevole. E comunque, per quel che riguarda > me ho

> deciso di non farmi coinvolgere nel suo gioco.
>
> ognuno è responsabile dei propri atti, se dici emerite str... devi anche
> accettare che qualcuno possa notarlo e dirlo. Fa parte del gioco.
>
> > Chi è nella lista da un po', credo che si sia già fatto un'idea al
> > proposito. Chi è nuovo, può farsela rileggendo negli archivi gli >
> interventi di Rishi Giovanni Gatti (Riccardo Spinelletti è uno
> > dei suoi alias preferiti, ma non l'unico).
>
> Che cambia? Gatti ha un modo di parlare che è tutto suo, criticabile
finchè
> si vuole, ma è sicuramente libero di esprimersi come vuole. E il fatto
> principale è che ha messo l'accento su una cosa falsa (incontro di
> Huxley-Bates-Alexander), tra l'altro segnalato da me, e tu non hai certo
> replicato in modo soddisfacente. Insomma, l'inesattezza è tua e resta
tale.
>
> Potremmo discutere all'infinito , ma è un dilemma antico: dov'è la libertà
> di espressione quando si censura la verità in nome di comportamenti
corretti
> stabiliti da un'unica parte?
>
> Se Gatti avesse detto: "Caro maurizio, guarda che ti sei sbagliato in
> maniera madornale parlando di fantomatici incontri tra il trio
> Bates-Huxley-Alexander, vedi di correggere le tue affermazioni", quale
> sarebbe stata la tua risposta? Lui non ha saputo dirlo, io si. Ti chiedo
> allora di rispondere a me, in modo molto gentile. La trappola è evidente e
> te la scopro io da subito, se dici che ho ragione, allora maltrattare
Gatti
> serve a poco e niente, anzi dovresti ringraziarlo. Se neghi, e neghi
> l'evidenza, dimostri a tutti e a te stesso di essere realmente un pò
fuori,
> e fuori in maniera REALMENTE PERICOLOSA, visto che diffondi BALLE, nel
senso
> di NOTIZIE NON VERE.
>
> In entrambi i casi, sai già la risposta che devi dare a te stesso. Buttar
> fuori Gatti può farvi stare bene per un pò, ma non risolve certo un modo
> strano di vedere le cose, diciamo un modo distorto. E per un trainer
visivo,
> ciò è veramente il colmo.
>
> E voglio essere cattivo anch'io. Tutti sapete o avete sentito dire, visto
> che qualcuno di voi avrà letto ANCHE qualcosa di Bates, che gli occhi
> lasciati senza correzione (vedi Occhiali), migliorano sempre un pò, visto
> che l'occhio può in tal modo evitare lo sforzo di presentare sempre lo
> stesso errore di rifrazione. Ciò mi sembra sia qual che capita a tutti i
> frequentatori di questa mail list e partecipanti ai vari seminari,
convegni,
> corsi, eccetera.
>
> Chiamatelo tutti come volete, ma non è il metodo Bates. Affermare di non
> aver avuto clear flashes o miglioramenti poco apprezzabili o anche come
> qualcuno qui in mailing che afferma di praticare da anni e di non vedere
> ancora risultati (assurdo) indica due cose sole: Il metodo Bates non

> funziona o chi lo insegna non sa un'acca di quel che ha sotto mano.
>
> Dalle mie esperienze il metodo Bates funziona, il resto non voglio dirlo,
> avete intuito perfettamente. Se ciò mi costa l'espulsione dalla mailing
list
> non è cosa che mi tange nè me ne cala granchè, è la mia opinione e nessuno
> potrà mai farmela cambiare.
>
> Ultima precisazione: non sono l'avvocato di Gatti, anche se il ruolo
> potrebbe anche farmi piacere, ma devo precisare che sono responsabile in
> quanto ho segnalato io il clamoroso falso riportato in questa santa mail
> list.
>
> Chi si offende per gli attacchi alla mail list dovrebbe essere in grado di
> evitare di scrivere certe falsità, che sicuramente nuocciono più di Gatti.
>
> Au revoir,
> Nicolò
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Group: Visus **Message:** 1755 **From:** Visione&Benessere **Date:** ven lug 11, 2003 2.30
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

I dilemmi etici sollevati non mi sembrano così difficili: la libertà di espressione esiste e quindi ognuno ha diritto di esprimere un'opinione. Anche sbagliata, naturalmente.
O la libertà di espressione si limita alle opinioni corrette? E corrette secondo chi?
Gli insulti alla persona non hanno niente a che fare con la libertà di espressione: altrimenti questo significherebbe che ognuno di noi deve accettare di prendersi dello stronzo da chiunque, riconoscendogli la libertà di espressione, e questo credo non farebbe piacere a nessuno.
La verità, poi, si sa essere un po' sfuggente, e comunque non mi sembra il caso di chiamarla in causa per gli argomenti trattati su questo group. La verità non si evince da un libro, per quanto lo si posso avere studiato bene: altrimenti ciò che c'è scritto sui libri di medicina a proposito di vista dovrebbe essere vero per forza.
A proposito del contenzioso, si può soltanto dire che Huxley scrisse di avere appreso il metodo Bates quando Bates era già morto. Ma potrebbe avere scritto una bugia. Allora qual'è la verità? La verità è che su quel libro, c'è scritto così. E basta.
La verità che pare lampante a me, (quindi soggettiva, come tutte le verità) è che qui qualcuno usa l'argomento di Bates per attaccare una persona che conosce e

verso la quale prova un'antipatia personale. Quindi non è in nome della santa verità, ma in nome di qualcosa di più volgare che fa i suoi interventi. Se intervenisse per porgere la Verità, lo farebbe come lo hanno fatto tutti i santi: in maniera normale.
Infine, sempre in termini di verità, non è vero che stare senza occhiali per un po' porta sempre ad un miglioramento visivo: non so cosa abbia scritto Bates a proposito, ma so che una persona che senza occhiali si sente persa e si sforza di vedere più che può, finisce per avere un momentaneo calo visivo, probabilmente dovuto, come scrisse Bates, allo paura e allo sforzo mentale. Questo che affermo, può essere sbagliato, naturalmente, ma fino a prova contraria io ci credo, dato che, più che leggerlo, lo vedo accadere spesso.
Gli attacchi alle opinioni mi vanno benissimo, un fornire informazioni aggiuntive mi andrebbe ancora meglio, ma leggere il livore nei confronti della persona, qualunque persona, mi annoia.
Comunque, mai arroccarsi sulle proprie convinzioni: questa libertà di espressione è valida solo per iscritto e dietro falso nome, oppure si può agire anche di persona? Perchè in tal caso potremmo piantarla di intasare caselle elettroniche e trovarci tutti una volta all'anno in un recinto, muniti di pistola: Bates guarderà dal cielo, stenderà una mano e salverà colui che più veritieramente lo celebra.
La lista visus sparirà, com'è democraticamente giusto auspicare in nome della libera espressione, e l'Untore potrà finalmente sperare di aprirne una lui che sia seguita da più di tre accoliti.
Ahem, vado in vacanza, se questa polemica dovesse avere seguito, e dovessi vedermi chiamata in causa per rispondere a qualche provocazione, sono fiduciosa che accetterete una forma di espressione più sintetica: la pernacchia.
ciao
Loredana de Michelis
----- Original Message -----
From: "NickWar" <nickwar@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Thursday, July 10, 2003 11:09 PM
Subject: Re: [Visus] Ogg: Un po' di pettegolezzi quasi yogici

>
> ----- Original Message -----
> From: "maurizio cagnoli" <postmaster@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Tuesday, July 08, 2003 3:12 PM
> Subject: Re: [Visus] Ogg: Un po' di pettegolezzi quasi yogici
>
>
> > Ogni tanto Rishi Giovanni Gatti ci riprova.
>
> a far cosa?
>
> > E ogni tanto qualcuno prova a trattarlo come se fosse un essere >
civile.
>
> si può fare diversamente?
>
> > oppure si dice "ma si, in fondo un personaggio così vivacizza la > mail
> list"

> > Ma ci se ne pente.
>
> e di cosa, scusa?
>
> > La mia opinione è che il suo obbiettivo non sia quello di
> > raggiungere "la verità" (anche se ama parlare per assoluti), ma >
> semplicemente aggredire e sfogare il suo livore, un livore che
> > investe anche Visus, in quanto mail list.
>
> in quanto mail list o in quanto riporta tesi assolutamente fantastiche?
>
> > Nel processo cerca anche di porsi come
> > esempio di tutto ciò che è buono e giusto e cerca anche di
> > convincere quanta più gente possibile a comprare il suo libro e >
> partecipare alle sue attività.
>
> non mi sembra che tu faccia qualcosa di diverso, in ogni tua risposta c'è
un
> riferimento alla tua attività o ai convegni o ai seminari cui sei
coinvolto
> direttamente o indirettamente. Se non erro, questa è una mailing list
> libera. E comunque ciò avrebbe poca importanza, libera o no, di fronte
alle
> distorsioni e alle fantasie che si trovano qui.
>
> > Insomma, mi sono convinto che o è in mala fede, o è un po'
> > fuori, e in modo spiacevole. E comunque, per quel che riguarda > me ho
> deciso di non farmi coinvolgere nel suo gioco.
>
> ognuno è responsabile dei propri atti, se dici emerite str... devi anche
> accettare che qualcuno possa notarlo e dirlo. Fa parte del gioco.
>
> > Chi è nella lista da un po', credo che si sia già fatto un'idea al
> > proposito. Chi è nuovo, può farsela rileggendo negli archivi gli >
> interventi di Rishi Giovanni Gatti (Riccardo Spinelletti è uno
> > dei suoi alias preferiti, ma non l'unico).
>
> Che cambia? Gatti ha un modo di parlare che è tutto suo, criticabile
finchè
> si vuole, ma è sicuramente libero di esprimersi come vuole. E il fatto
> principale è che ha messo l'accento su una cosa falsa (incontro di
> Huxley-Bates-Alexander), tra l'altro segnalato da me, e tu non hai certo
> replicato in modo soddisfacente. Insomma, l'inesattezza è tua e resta
tale.
>
> Potremmo discutere all'infinito , ma è un dilemma antico: dov'è la libertà
> di espressione quando si censura la verità in nome di comportamenti
corretti
> stabiliti da un'unica parte?
>
> Se Gatti avesse detto: "Caro maurizio, guarda che ti sei sbagliato in
> maniera madornale parlando di fantomatici incontri tra il trio
> Bates-Huxley-Alexander, vedi di correggere le tue affermazioni", quale
> sarebbe stata la tua risposta? Lui non ha saputo dirlo, io si. Ti chiedo
> allora di rispondere a me, in modo molto gentile. La trappola è evidente e
> te la scopro io da subito, se dici che ho ragione, allora maltrattare

Gatti
> serve a poco e niente, anzi dovresti ringraziarlo. Se neghi, e neghi
> l'evidenza, dimostri a tutti e a te stesso di essere realmente un pò
fuori,
> e fuori in maniera REALMENTE PERICOLOSA, visto che diffondi BALLE, nel
senso
> di NOTIZIE NON VERE.
>
> In entrambi i casi, sai già la risposta che devi dare a te stesso. Buttar
> fuori Gatti può farvi stare bene per un pò, ma non risolve certo un modo
> strano di vedere le cose, diciamo un modo distorto. E per un trainer
visivo,
> ciò è veramente il colmo.
>
> E voglio essere cattivo anch'io. Tutti sapete o avete sentito dire, visto
> che qualcuno di voi avrà letto ANCHE qualcosa di Bates, che gli occhi
> lasciati senza correzione (vedi Occhiali), migliorano sempre un pò, visto
> che l'occhio può in tal modo evitare lo sforzo di presentare sempre lo
> stesso errore di rifrazione. Ciò mi sembra sia qual che capita a tutti i
> frequentatori di questa mail list e partecipanti ai vari seminari,
convegni,
> corsi, eccetera.
>
> Chiamatelo tutti come volete, ma non è il metodo Bates. Affermare di non
> aver avuto clear flashes o miglioramenti poco apprezzabili o anche come
> qualcuno qui in mailing che afferma di praticare da anni e di non vedere
> ancora risultati (assurdo) indica due cose sole: Il metodo Bates non
> funziona o chi lo insegna non sa un'acca di quel che ha sotto mano.
>
> Dalle mie esperienze il metodo Bates funziona, il resto non voglio dirlo,
> avete intuito perfettamente. Se ciò mi costa l'espulsione dalla mailing
list
> non è cosa che mi tange nè me ne cala granchè, è la mia opinione e nessuno
> potrà mai farmela cambiare.
>
> Ultima precisazione: non sono l'avvocato di Gatti, anche se il ruolo
> potrebbe anche farmi piacere, ma devo precisare che sono responsabile in
> quanto ho segnalato io il clamoroso falso riportato in questa santa mail
> list.
>
> Chi si offende per gli attacchi alla mail list dovrebbe essere in grado di
> evitare di scrivere certe falsità, che sicuramente nuocciono più di Gatti.
>
> Au revoir,
> Nicolò
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>

> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Group: Visus **Message:** 1756 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven lug 11, 2003 8.40
Subject: Re: Ogg: Un po'' di pettegolezzi quasi yogici

Il giorno 11-07-2003 5:09, NickWar, nickwar@... ha scritto:

>
> ----- Original Message -----
> From: "maurizio cagnoli" <postmaster@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Tuesday, July 08, 2003 3:12 PM
> Subject: Re: [Visus] Ogg: Un po' di pettegolezzi quasi yogici
>
>
>> Ogni tanto Rishi Giovanni Gatti ci riprova.
>
> a far cosa?
>
>> E ogni tanto qualcuno prova a trattarlo come se fosse un essere > civile.
>
> si può fare diversamente?
>
>> oppure si dice "ma si, in fondo un personaggio così vivacizza la > mail
> list"
>> Ma ci se ne pente.
>
> e di cosa, scusa?
>
>> La mia opinione è che il suo obbiettivo non sia quello di
>> raggiungere "la verità" (anche se ama parlare per assoluti), ma >
> semplicemente aggredire e sfogare il suo livore, un livore che
>> investe anche Visus, in quanto mail list.
>
> in quanto mail list o in quanto riporta tesi assolutamente fantastiche?
>
>> Nel processo cerca anche di porsi come
>> esempio di tutto ciò che è buono e giusto e cerca anche di
>> convincere quanta più gente possibile a comprare il suo libro e >
> partecipare alle sue attività.
>
> non mi sembra che tu faccia qualcosa di diverso, in ogni tua risposta c'è un
> riferimento alla tua attività o ai convegni o ai seminari cui sei coinvolto
> direttamente o indirettamente. Se non erro, questa è una mailing list
> libera. E comunque ciò avrebbe poca importanza, libera o no, di fronte alle
> distorsioni e alle fantasie che si trovano qui.
>
>> Insomma, mi sono convinto che o è in mala fede, o è un po'
>> fuori, e in modo spiacevole. E comunque, per quel che riguarda > me ho
> deciso di non farmi coinvolgere nel suo gioco.
>
> ognuno è responsabile dei propri atti, se dici emerite str... devi anche
> accettare che qualcuno possa notarlo e dirlo. Fa parte del gioco.
>
>> Chi è nella lista da un po', credo che si sia già fatto un'idea al

>> proposito. Chi è nuovo, può farsela rileggendo negli archivi gli >
> interventi di Rishi Giovanni Gatti (Riccardo Spinelletti è uno
>> dei suoi alias preferiti, ma non l'unico).
>
> Che cambia? Gatti ha un modo di parlare che è tutto suo, criticabile finchè
> si vuole, ma è sicuramente libero di esprimersi come vuole. E il fatto
> principale è che ha messo l'accento su una cosa falsa (incontro di
> Huxley-Bates-Alexander), tra l'altro segnalato da me, e tu non hai certo
> replicato in modo soddisfacente. Insomma, l'inesattezza è tua e resta tale.

Io credo che non sia una qustione di stile.
Quando parlo di gioco di Gatti intendo una ricerca spasmodica di possibilità
di aggredire in modo distruttivo qualcuno.
Se vai a vedere i suoi contributi troverai molto raramente raccoti di
esperienze o suggerimenti o opinioni; Troverai invece critiche e attacchi
personali. C'è, per usare un eufemismo, una certa predisposizione a essere
"negativi", a distruggere invece di costruire. E il suo ricorrere
all'insulto mi pare un modo proprio per evitare il confronto.

> Potremmo discutere all'infinito , ma è un dilemma antico: dov'è la libertà
> di espressione quando si censura la verità in nome di comportamenti corretti
> stabiliti da un'unica parte?

Alcune persone hanno una vera passione per lo scontro. E finiscono per
soffocare la libertà di quelle che preferiscono un confronto civile.

> Se Gatti avesse detto: "Caro maurizio, guarda che ti sei sbagliato in
> maniera madornale parlando di fantomatici incontri tra il trio
> Bates-Huxley-Alexander, vedi di correggere le tue affermazioni", quale
> sarebbe stata la tua risposta? Lui non ha saputo dirlo, io si. Ti chiedo
> allora di rispondere a me, in modo molto gentile. La trappola è evidente e
> te la scopro io da subito, se dici che ho ragione, allora maltrattare Gatti
> serve a poco e niente, anzi dovresti ringraziarlo. Se neghi, e neghi
> l'evidenza, dimostri a tutti e a te stesso di essere realmente un pò fuori,
> e fuori in maniera REALMENTE PERICOLOSA, visto che diffondi BALLE, nel senso
> di NOTIZIE NON VERE.

In effetti mi pare di essermi corretto.
Ribadisco che Huxley, Alexander e Krishnamurti si conoscevano di persona e
che Huxley ha conosciuto Bates (nel senso del suo lavoro) attraverso
Krishnamurti. Anche Alexander conosceva il lavoro di Bates, ma non lo
apprezzava.
Apprezzo la ricerca della verità e le precisazioni..
Ma, anche nel tuo (civile) atteggiamento c'è qualcosa di "Gattesco": sebra
che in fondo anche tu non sia tanto interessato a stabilire la "verità",
quanto ad utilizzarla per distruggere il tuo opponente.

> In entrambi i casi, sai già la risposta che devi dare a te stesso. Buttar
> fuori Gatti può farvi stare bene per un pò, ma non risolve certo un modo
> strano di vedere le cose, diciamo un modo distorto. E per un trainer visivo,
> ciò è veramente il colmo.
>
> E voglio essere cattivo anch'io. Tutti sapete o avete sentito dire, visto
> che qualcuno di voi avrà letto ANCHE qualcosa di Bates, che gli occhi
> lasciati senza correzione (vedi Occhiali), migliorano sempre un pò, visto

> che l'occhio può in tal modo evitare lo sforzo di presentare sempre lo
> stesso errore di rifrazione. Ciò mi sembra sia qual che capita a tutti i
> frequentatori di questa mail list e partecipanti ai vari seminari, convegni,
> corsi, eccetera.

Questo non è corretto. Una (controversa, naturamente) indagine estensiva dell'anno scorso sembrava provare esattamente il contrario. In effetti se un miope senza occhiali cerca di vedere nitido lo stesso probabilmente peggiorerà anche più velocemente di uno che gli occhiali li porta. Bisogna che scopra il modo di vedere senza tensione.
>
> Chiamatelo tutti come volete, ma non è il metodo Bates. Affermare di non
> aver avuto clear flashes o miglioramenti poco apprezzabili o anche come
> qualcuno qui in mailing che afferma di praticare da anni e di non vedere
> ancora risultati (assurdo) indica due cose sole: Il metodo Bates non
> funziona o chi lo insegna non sa un'acca di quel che ha sotto mano.

Ribadisco un punto importante per me: il recupero della vista è un processo altamente individuale , estremamente influenzato da quello che uno fa, pensa e gli succede. Il metodo Bates è una guida e uno stimolo, ma non una medicina in pillole.
Per insegnare il metodo Bates non è sufficiente "saperlo": non è una cosa come il codice della strada. Bisogna anche "esprimerlo" a seconda delle persone che partecipano.

E questa è ancora solo metà della cosa. Chi lo impara deve capirlo e confrontarlo con la sua vita e trovare soluzioni adatte attraverso un processo personale.
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1757 **From:** lori70fs@... **Date:** ven lug 11, 2003 7.52
Subject: Nuova iscritta

Salve, avevo scritto un messaggio ma forse ho sbagliato. Mi ripresento.
Mi chiamo Lorenza, ho quasi trentaquattro anni, e sono lievemente miope. Un amico mi ha invitato ad iscrivermi a questa mailing-list, perché dice che è l'unica valida, dato che è libera!, e qui posso trovare i veri nomi del campo della rieducazione visiva in Italia. Ora lui mi ha detto di togliere gli occhiali. Ma io senza occhiali non vedo un accidente, come devo fare? Qualcuno di voi ha avuto la mia stessa esperienza?
Many Thanks From Lorenza Scribacchini!

Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904

messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it

Group: Visus **Message:** 1758 **From:** lori70fs@... **Date:** ven lug 11, 2003 7.54
Subject: Caspita!!!

Quanto materiale che ho ricevuto! Mi sa già che farò un w/end da paura a leggere tutto!!!

Thanks indeed FROM LORI70!

WOW

PS: qualcuno ha già ottenuto risultati? Ditemi di sì vi prego, io mi sono stufata degli occhiali, nonostante anche Harry Potter li porta con successo... :-(

Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904

messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it

Group: Visus **Message:** 1759 **From:** r_spinn **Date:** ven lug 11, 2003 8.10
Subject: C''è un equivoco!!!

Io Riccardo Spinelletti non ho nulla a che fare con il Sig. Gatti, con il quale ho solo scambiato alcune e-mail qualche mese fa.
Mi dispiace di aver sollevato questo equivoco, ma mi preme insistere sul fatto che trovo ingiusto che dobbiate rivolgervi al Sig. Gatti tramite me, che sono unicamente responsabile di quanto accade a mia firma.
Ciò non ostante, mi diverte continuare a scrivere qui, anche se vedo che il livello è molto basso, altro che questione di stile!
Non solo si fa di tutto per confessare la propria ignoranza ma addirittura si spettegola di livori personali e altre cose inconfessabili senza alcun pudore!
Ma non vi vergognate?
Di questo equivoco rimangono le cialtronerie che continuate a spacciare per "Metodo Bates" da tanti anni impunemente e senza dare alcun sollievo a chicchessia. Se sono in errore, nel ritenervi cialtroni impudenti, vogliate dimostrarmelo presentandomi almeno UN UNICO CASO di persona che ha ALMENO superato l'esame di guida senza occhiali dopo averli usati per qualche tempo.
Siccome quello che dite riguardo alla vista è sbagliato, so bene che questo unico caso che vi chiedo non sarete mai in grado di mostrarmelo, né a me né a nessun altro.

Con ossequi, ciao
Riccardo Spinelletti
Roma.

Group: Visus **Message:** 1760 **From:** r_spinn **Date:** ven lug 11, 2003 8.11
Subject: Ogg: Nuova iscritta

--- In Visus@yahoogroups.com, lori70fs@s... ha scritto:
>
> Salve, avevo scritto un messaggio ma forse ho sbagliato. Mi ripresento.
> Mi chiamo Lorenza, ho quasi trentaquattro anni, e sono lievemente miope. Un amico mi ha invitato ad iscrivermi a questa mailing-list, perché dice che è l'unica valida, dato che è libera!, e qui posso trovare i veri nomi del campo della rieducazione visiva in Italia. Ora lui mi ha detto di togliere gli occhiali. Ma io senza occhiali non vedo un accidente, come devo fare? Qualcuno di voi ha avuto la mia stessa esperienza?
> Many Thanks From Lorenza Scribacchini!

>
> ---
> Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
> http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904
>
> messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it
> ---

AHAHAH

E credi che qualcuno qui ti risponderà in modo utile?

Leggiti i messaggi vecchi e ti renderai conto!!!

Ciao,
rs

Group: Visus **Message:** 1761 **From:** Cervantes, Mario **Date:** ven lug 11, 2003 9.30
Subject: RE: C''è un equivoco!!!

"vogliate dimostrarmelo presentandomi almeno UN UNICO CASO di persona che ha ALMENO superato l'esame di guida senza occhiali dopo averli usati per qualche tempo.

Un amico mío usava occhiali, dopo aver pratticato esercizi la sua vista ha megliorato e dopo ha guidato senza occhiali. Non so se ha guidato senza occhiali prima di migliorare la sua vista, ma só che al finale guidava e non aveva occhiali.

Non ti lo posso presentare, perché é in Mexico. Ma puoi chiamare al 55-54255781 sabati o domenica sera.
Ciao
Mario Cervantes

-----Mensaje original-----
De: r_spinn [mailto:r_spinn@...]
Enviado el: Viernes, 11 de Julio de 2003 12:10 p.m.
Para: Visus@yahoogroups.com
Asunto: [Visus] C'è un equivoco!!!

Io Riccardo Spinelletti non ho nulla a che fare con il Sig. Gatti, con il quale ho solo scambiato alcune e-mail qualche mese fa.
Mi dispiace di aver sollevato questo equivoco, ma mi preme insistere sul fatto che trovo ingiusto che dobbiate rivolgervi al Sig. Gatti tramite me, che sono unicamente responsabile di quanto accade a mia firma.
Ciò non ostante, mi diverte continuare a scrivere qui, anche se vedo che il livello è molto basso, altro che questione di stile!
Non solo si fa di tutto per confessare la propria ignoranza ma addirittura si spettegola di livori personali e altre cose inconfessabili senza alcun pudore!
Ma non vi vergognate?
Di questo equivoco rimangono le cialtronerie che continuate a

spacciare per "Metodo Bates" da tanti anni impunemente e senza dare alcun sollievo a chicchessia. Se sono in errore, nel ritenervi cialtroni impudenti, vogliate dimostrarmelo presentandomi almeno UN UNICO CASO di persona che ha ALMENO superato l'esame di guida senza occhiali dopo averli usati per qualche tempo.
Siccome quello che dite riguardo alla vista è sbagliato, so bene che questo unico caso che vi chiedo non sarete mai in grado di mostrarmelo, né a me né a nessun altro.

Con ossequi, ciao
Riccardo Spinelletti
Roma.

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1762 **From:** Luca Cattarossi **Date:** ven lug 11, 2003 8.49
Subject: stereogrammi

Ciao,
volevo ringraziare Maurizio Cagnoli per la segnalazione del sito http://rcn.oyt.jp/Java/EMovingLines.rhtml?lang=E (anche se più che stereo mobili sono figure mobili per la fusione) grazie a cui ho riscontrato un effettivo rilassamento della zona perioculare.
Comunque, in pochi mesi i miei occhi sono passati dal non riuscire a fondere due semplici disegni geometrici su carta fino a vedere stereogrammi fissi, più o meno complessi, prima su carta e poi direttamente sullo schermo, per poi mettere a fuoco anche gli stereo mobili veri e propri.
Più che il miglioramento quantitativo della vista, in termini di decimi, quello che mi ha colpito è l'effetivo miglioramento qualitativo nella percezione della profondità degli oggetti, nell'intensità dei colori e così via...

Saluti a tutti.

Luca

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1763 **From:** Luca Cattarossi **Date:** ven lug 11, 2003 8.54
Subject: Quakenbush

Ho letto di una prossima edizione italiana di un libro di Quakenbush. Qualcuno ha notizie più dettagliate?

Grazie.

Luca

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1764 **From:** Fabrizio **Date:** ven lug 11, 2003 9.03
Subject: R: Nuova iscritta

La prima volta che rinunci agli occhiali ti sembra di non vedere nulla anche se potresti adottare il "trucco" di iniziare all'aria aperta quando c'è il sole.
In questo caso anche se ti mancano 6 diottrie non senti tanto disagio poi man mano ci si abitua anche in posti con meno luce.
Io trovavo e trovo molto affascinante girare per la casa a luci spente a sera tarda e orientarmi solo con le fioche luci che entrano attraverso le finestre.
Ti consiglio poi di comprarti i rasterbrille per il computer e per tv e di leggerti nell'archivio i messaggi.
Senza far torto a nessuno i messaggi di Mauro Teodori ti saranno di grande aiuto soprattutto la parte dedicata ai microcaratteri.

Ciao Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: lori70fs@... [mailto:lori70fs@...]
Inviato: venerdì 11 luglio 2003 19.52
A: visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Nuova iscritta

Salve, avevo scritto un messaggio ma forse ho sbagliato. Mi ripresento.
Mi chiamo Lorenza, ho quasi trentaquattro anni, e sono lievemente miope. Un amico mi ha invitato ad iscrivermi a questa mailing-list, perché dice che è l'unica valida, dato che è libera!, e qui posso trovare i veri nomi del campo della rieducazione visiva in Italia. Ora lui mi ha detto di togliere gli occhiali. Ma io senza occhiali non vedo un accidente, come devo fare?
Qualcuno di voi ha avuto la mia stessa esperienza?
Many Thanks From Lorenza Scribacchini!

Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904

messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1765 **From:** NickWar **Date:** ven lug 11, 2003 10.15
Subject: Re: Ogg: Un po

> I dilemmi etici sollevati non mi sembrano così difficili: la libertà di
> espressione esiste e quindi ognuno ha diritto di esprimere un'opinione.
> Anche sbagliata, naturalmente.
> O la libertà di espressione si limita alle opinioni corrette? E corrette
> secondo chi?
> Gli insulti alla persona non hanno niente a che fare con la libertà di
> espressione: altrimenti questo significherebbe che ognuno di noi deve
> accettare di prendersi dello stronzo da chiunque, riconoscendogli la libertà
> di espressione, e questo credo non farebbe piacere neanche a te.

assolutamente, ma se qualcuno mi fa notare che ho detto una cosa non vera, prima rispondo
alla cosa in questione e poi mi occupo di rispondere ai probabili colpi di stronzo.

> La verità, poi, si sa essere un po' sfuggente, e comunque non mi sembra il
> caso di chiamarla in causa per gli argomenti trattati su questo group. La
> verità non si evince da un libro, per quanto lo si posso avere studiato
> bene: altrimenti ciò che c'è scritto sui libri di medicina a proposito di
> vista dovrebbe essere vero per forza.

la verità in questo mondo è relativa, non esiste una verità valida per tutti e in assoluto, ma concederai che qualcosa si può sempre accertare; questo qualcosa è sempre minimo, ma solido.
se io sono qui a Palermo adesso, concederai che non posso essere a Roma. Certo, se voglio ingannare posso riuscirci, ma devo avere un valido motivo

> A proposito del contenzioso, si può soltanto dire che Huxley scrisse di
> avere appreso il metodo Bates quando Bates era già morto. Ma potrebbe avere
> scritto una bugia. Allora qual'è la verità? La verità è che su quel libro,
> c'è scritto così. E basta.

E quale sarebbe appunto il motivo di una simile fandonia?

> La verità che pare lampante a me, (quindi soggettiva, come tutte le verità)
> è che Gatti usa l'argomento di Bates per attaccare una persona che conosce e
> verso la quale prova un'antipatia personale. Quindi non è in nome della
> santa verità, ma in nome di qualcosa di più volgare che fa i suoi
> interventi. Se intervenisse per porgere la Verità, lo farebbe come lo hanno
> fatto tutti i santi: in maniera normale.

Come reagisce Gatti sono affari suoi, quel che interessava a me era di far notare che in quanto detto da Cagnoli c'erano inesattezze. Ripeto, detto in altro modo, Cagnoli poteva anche ignorare la questione perchè passava inosservata.

> Infine, sempre in termini di verità, non è vero che stare senza occhiali per
> un po' porta sempre ad un miglioramento visivo: non so cosa abbia scritto
> Bates a proposito, ma so che una persona che senza occhiali si sente persa e
> si sforza di vedere più che può, finisce per avere un momentaneo calo
> visivo, probabilmente dovuto, come scrisse Bates, allo paura e allo sforzo
> mentale. Questo che affermo, può essere sbagliato, naturalmente, ma fino a
> prova contraria io ci credo, dato che lo vedo accadere spesso.

quando si è costretti a fare a meno degli occhiali per un certo periodo di tempo c'è sempre un miglioramento dell'acuità visiva. La prova è data anche dal contrario, indossare occhiali fa registrare un calo della vista quando si torna ad occhio nudo. Chiunque può fare la prova.

> Gli attacchi alle opinioni mi vanno benissimo, un fornire informazioni
> aggiuntive mi andrebbe ancora meglio, ma leggere il livore nei confronti

> della persona, qualunque persona, mi annoia.
> Comunque, mai arroccarsi sulle proprie convinzioni: questa libertà di
> espressione è valida solo per iscritto e dietro falso nome, oppure si può
> agire anche di persona? Perchè in tal caso potremmo piantarla di intasare
> caselle elettroniche e trovarci tutti una volta all'anno in un recinto,
> muniti di pistola: Bates guarderà dal cielo, stenderà una mano e salverà
> colui che più veritieramente lo celebra.

celebrare Bates non m'interessa, usare il suo metodo si.

> La lista visus sparirà, com'è democraticamente giusto auspicare in nome
> della libera espressione, e l'Untore potrà finalmente sperare di aprirne una
> lui che sia seguita da più di tre accoliti.

accolito non me l'aveva mai detto nessuno finora :))
se la lista sparisce non sarà certo colpa di Gatti o mia, di sicuro.

> Ahem, vado in vacanza, se questa polemica dovesse avere seguito, e dovessi
> vedermi chiamata in causa per rispondere a qualche provocazione, sono
> fiduciosa che accetterete una forma di espressione più sintetica: la
> pernacchia.

la pernacchia è espressiva al massimo, ottima scelta. Spero che qualcun'altro non segua la tua strada pensando a forme magari più flatulente :))

Ciao

Group: Visus **Message:** 1766 **From:** Giada Bortolini **Date:** ven lug 11, 2003 10.16
Subject: RE: Nuova iscritta

Ciao Lorenza e benvenuta.
Forse la prima volta che ti toglierai gli occhiali ti sembrerà la fine del
mondo,ma gradualmente ti abituerai,specie se associ questo fatto a una sensazione
piacevole.Quindi magari prova a farlo quando sei all'aperto,molto rilassata
e senza pensieri negativi per la testa,non cercare di vedere subito bene
ma abbandonati alla sensazione.Dopo tutto dici di avere una lieve miopia.
Qui è pieno di gente che ha fatto progressi e anche alcuni del tutto guariti
ma per un certo pudore personale non ci si dichiara(a parte Silvio Caggia
col suo bel racconto e pochi altri),inoltre il clima non è serenissimo,altrimenti
qualcuno ti racconterebbe qualche storia molto divertente e istruttiva sul
tuo problema.
Ciao!
Giada

>-- Messaggio originale --
>To: visus@yahoogroups.com
>From: lori70fs@...
>Date: 11 Jul 2003 17:52:20 -0000
>Subject: [Visus] Nuova iscritta
>Reply-To: Visus@yahoogroups.com
>
>
>
>Salve, avevo scritto un messaggio ma forse ho sbagliato. Mi ripresento.
>Mi chiamo Lorenza, ho quasi trentaquattro anni, e sono lievemente miope.
>Un amico mi ha invitato ad iscrivermi a questa mailing-list, perché dice
>che è l'unica valida, dato che è libera!, e qui posso trovare i veri nomi

>del campo della rieducazione visiva in Italia. Ora lui mi ha detto di togliere
>gli occhiali. Ma io senza occhiali non vedo un accidente, come devo fare?
>Qualcuno di voi ha avuto la mia stessa esperienza?
>Many Thanks From Lorenza Scribacchini!
>
>---
>Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
>http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904
>
>messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it
>---
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1767 **From:** NickWar **Date:** ven lug 11, 2003 10.48
Subject: Re: Ogg: Un po

> Io credo che non sia una qustione di stile.
> Quando parlo di gioco di Gatti intendo una ricerca spasmodica di possibilità
> di aggredire in modo distruttivo qualcuno.
> Se vai a vedere i suoi contributi troverai molto raramente raccoti di
> esperienze o suggerimenti o opinioni; Troverai invece critiche e attacchi
> personali. C'è, per usare un eufemismo, una certa predisposizione a essere
> "negativi", a distruggere invece di costruire. E il suo ricorrere
> all'insulto mi pare un modo proprio per evitare il confronto.

vero, probabilmente è così. Mi è però successo di scrivere delle cose su questa mailing list in modo molto "civile" e non vedere alcuna risposta da parte di nessuno. Forse Gatti o chi per lui ha capito che per farsi sentire bisogna farsi notare. E' l'unica cosa che non piace neanche a me, ma riconosco che il suo metodo è migliore del mio.

> Alcune persone hanno una vera passione per lo scontro. E finiscono per
> soffocare la libertà di quelle che preferiscono un confronto civile.

ho già risposto sopra, se civile significa accettare supinamente meglio essere incivili; almeno si viene ascoltati.

> In effetti mi pare di essermi corretto.
> Ribadisco che Huxley, Alexander e Krishnamurti si conoscevano di persona e
> che Huxley ha conosciuto Bates (nel senso del suo lavoro) attraverso
> Krishnamurti. Anche Alexander conosceva il lavoro di Bates, ma non lo
> apprezzava.

quale fonte hai? E comunque l'equivoco è nato suy un altro terreno, Huxley che conosceva Bates.

> Apprezzo la ricerca della verità e le precisazioni..

> Ma, anche nel tuo (civile) atteggiamento c'è qualcosa di "Gattesco": sebra
> che in fondo anche tu non sia tanto interessato a stabilire la "verità",
> quanto ad utilizzarla per distruggere il tuo opponente.

distruggere? E come? Se una cosa è vera è vera, punto. Perchè ti dovresti sentire distrutto dalla verità?
Una persona intelligente deve solo ammettere i propri errori e correggerli, non vedo perchè dovrei distruggerti. Se poi questa è l'intenzione di Gatti devi chiedere a lui, non a me. Non credere che io non abbia sbagliato cercando la verità, non sono un santo. E a volte ho dovuto ricredermi su tante cose. Ma non ho mai avuto del male da ciò, ma solo dei benefici. In vero, è solo quando ci si arrocca sulle proprie opinioni che ci si sbaglia.

> > E voglio essere cattivo anch'io. Tutti sapete o avete sentito dire, visto
> > che qualcuno di voi avrà letto ANCHE qualcosa di Bates, che gli occhi
> > lasciati senza correzione (vedi Occhiali), migliorano sempre un pò, visto
> > che l'occhio può in tal modo evitare lo sforzo di presentare sempre lo
> > stesso errore di rifrazione. Ciò mi sembra sia qual che capita a tutti i
> > frequentatori di questa mail list e partecipanti ai vari seminari, convegni,
> > corsi, eccetera.
>
> Questo non è corretto. Una (controversa, naturamente) indagine estensiva
> dell'anno scorso sembrava provare esattamente il contrario. In effetti se un
> miope senza occhiali cerca di vedere nitido lo stesso probabilmente
> peggiorerà anche più velocemente di uno che gli occhiali li porta. Bisogna
> che scopra il modo di vedere senza tensione.

è una tua opinione, personalmente ho sempre avuto miglioramenti togliendo gli occhiali e peggioramenti mettendoli. Delle ricerche cosiddette scientifiche non è che mi fidi tanto.

> >
> > Chiamatelo tutti come volete, ma non è il metodo Bates. Affermare di non
> > aver avuto clear flashes o miglioramenti poco apprezzabili o anche come
> > qualcuno qui in mailing che afferma di praticare da anni e di non vedere
> > ancora risultati (assurdo) indica due cose sole: Il metodo Bates non
> > funziona o chi lo insegna non sa un'acca di quel che ha sotto mano.
>
> Ribadisco un punto importante per me: il recupero della vista è un processo
> altamente individuale , estremamente influenzato da quello che uno fa, pensa
> e gli succede. Il metodo Bates è una guida e uno stimolo, ma non una
> medicina in pillole.
> Per insegnare il metodo Bates non è sufficiente "saperlo": non è una cosa
> come il codice della strada. Bisogna anche "esprimerlo" a seconda delle
> persone che partecipano.

prima, caro Maurizio, bisogna praticarlo, poi eventualmente personalizzarlo. Non si può fare il contrario, non è un modo corretto di procedere. Ogni chirurgo ha una sua tecnica, ma prima deve studiare le basi della chirurgia.

>
> E questa è ancora solo metà della cosa. Chi lo impara deve capirlo e
> confrontarlo con la sua vita e trovare soluzioni adatte attraverso un
> processo personale.

il processo è personale, sono d'accordo. Ma il metodo no, ha delle sue regole. Metodo per il vocabolario è "procedere con un certo ordine e con un certo obiettivo, stabilito in precedenza", più o meno. Le altre cose sono abbellimenti, orpelli eccetera, che rischiano di portare le persone fuori pista.

Adesso scusami, chiudo la querelle, ringrazio per l'attenzione (anche per il "gattesco") e passo ad altro.
Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1768 **From:** Giada Bortolini **Date:** ven lug 11, 2003 11.18
Subject: La peste emozionale(lungo)

Sinceramente speravo che la querelle cadesse, ma visto che continua...
Prima o poi, in tutti i gruppi di discussione saltano fuori cose di questo genere. In internet ancora di più, poiché dietro la copertura del virtuale a volte si lascia libero sfogo a impulsi celati nella vita di tutti i giorni.
Prima che mi facciate saltar per aria la macchina, dichiaro che non sono un' educatrice visiva, non vendo rasterbrille né libri sull' argomento, non sono coinvolta in alcun business della vista , non porto occhiali, non ho mai assunto sostanze stupefacenti, sono astemia e sulla questione Roma-Lazio mi dichiaro neutrale.
Dicevo , prima o poi in tutti i gruppi di discussione saltano fuori uno o più partecipanti che attaccano, o sembrano attaccare gli altri, a volte degenerando in insulti pesanti. A volte succede che coloro che si sentono attaccati reagiscano male a loro volta, così si creano due o più fazioni che si beccano a vicenda , e tutti sono più inaciditi di prima, compresi quelli che stanno a guardare e si smaronano(termine aulico).

"E' tipico della peste il fatto che essa renda necessario il randello e che in questo modo riproduca sé stessa."

Chi parla è Wilhelm Reich, in un articolo chiamato "la peste emozionale", poi incluso nel libro "analisi del carattere". Ne riporto alcuni brani qui perché mi sembra particolarmente adatto. La peste emozionale di cui si parla è una malattia psichica endemica che flagella l'umanità da millenni. Tra le altre cose,porta l'individuo ad attaccare altre persone invece che discuterne razionalmente e con calma le opinioni. L' individuo che si sente minacciato attacca a sua volta e così si diffonde il "contagio". Voglio parlare qui della peste invece di riferirmi a nomi di persona.
E' importante combattere le idee, non le persone. Si, è difficile. Anch' io al nome di certi autori, ancor prima di leggere i messaggi, provo immediata simpatia, invece per altri, anche se non proprio antipatia...beh, diciamo che metto le mani avanti.
Ma siamo tutti vittime dello stesso male, in misura minore o maggiore, anche se non ce ne accorgiamo.

"L'attacco di peste non viene percepito, come accade nell'isteria, come un attacco patologico e estraneo all"Io. "

Detto questo, permettetemi ora di fare nomi in modo che possa fare degli esempi e chiarire meglio. Non sentitevi attaccati. L'atteggiamento di Giovanni Gatti viene percepito dalla maggior parte delle persone come aggressivo e offensivo. Sicuramente avrà i suoi buoni motivi. Per ogni cosa c'è un motivo valido. Ma se il suo solo scopo fosse quello di cercare la Verità sarebbe molto più efficace farlo con calma, senza usare espressioni forti che possono far sentire l'interlocutore attaccato. Procedendo con un modo di fare aggressivo invece, le persone si sentono meno propense ad ascoltare, a dialogare; si chiudono a riccio o attaccano a loro volta. Un tale modo

di fare è dettato da altri motivi, consci o inconsci. Questo può saperlo solo lui, e ripeto, c'è sempre un motivo valido per qualsiasi cosa. Ma personalmente tale modo di approcciarsi provoca a me, e non solo a me, delle brutte reazioni/sensazioni emozionali.
Ecco un altro brano della stessa opera che mi sembra interessante:

"L'individuo sano non cercherà mai di imporre a nessuno il suo modo di vivere
ma egli guarirà e aiuterà se gli se chiederà aiuto e se sarà i grado di darlo. In nessun caso un individuo sano decreterà che tutti gli uomini "devono essere sani". In primo luogo una simile imposizione non sarebbe razionale perché non si può imporre la salute; in secondo luogo l'individuo sano non ha alcun motivo di imporre il suo modo di vivere agli altri poiché le sue ragioni riguardano il suo modo di vivere e non quello degli estranei. L' appestato emozionale si differenzia dall'individuo sano per il fatto che pretende che la realizzazione delle sue esigenze di vita non sia compiuta da lui stessa, ma soprattutto dal mondo che lo circonda. Nei casi in cui l'individuo sano consiglia e aiuta, nei casi in cui egli precede gli altri con le proprie esperienze lasciando agli altri la facoltà di decidere se lo vogliono prendere come esempio o meno, l'appestato invece impone agli altri il suo modo di vivere ricorrendo alla violenza. Gli appestati non sopportano i pareri altrui che minacciano le loro armature o che smascherano i loro motivi irrazionali. L'individuo sano è solo felice quando sente parlare dei motivi delle sue azioni. L'appestato invece s'infuria violentemente. L'individuo sano, in tutti quei casi in cui altre concezioni di vita disturbano la vita e il lavoro, lotta razionalmente per la conservazione del suo modo di vivere. L'appestato lotta contro gli altri modi di vivere anche quando non lo riguardano affatto. Il motivo della sua lotta è la provocazione rappresentata dagli altri modi di vivere, per il semplice fatto che esistono."

Poiché lo scopo di questa lista è scambiarsi esperienze ed aiutare chi ha bisogno, la cosa più razionale è cercare di farlo nel modo più efficace possibile, cioè in modo obiettivo e pacato. Così le persone si sentono più libere di rispondere serenamente.Per carità, preferiscono certo uno che attacca direttamente a uno che ti sorride e poi ti accoltella dietro le spalle. Di solito i serial killer sono persone insospettabili, e più corrispondono allo stereotipo della"brava
>persona" più restano in ombra continuando ad ammazzare. Ma , per favore, e lo ripeto ancora una volta, cerchiamo di essere efficaci, cioè costruttivi.
Personalmente ammiro molto i terapisti; lavorare con la gente è stancante(soprattutto mentalmente), e spesso si trovano anche al centro di polemiche.
Maurizio è una persona di grande preparazione e cultura, nonché un uomo gentile e autoironico nel commentare una svista. Interviene spesso per consigliare e aiutare senza riceverne un ritorno diretto. Non è vero che parla sempre del suo business. Quando lo fa, a mio vedere, è a titolo di informazione.
Apprezzo molto la partecipazione dei professionisti alla lista, anzi dovrebbero intervenire più spesso. Se il clima fosse più sereno credo lo farebbero.
Insistere su un particolare che secondo me non è fondamentale con toni così pesanti secondo me è chiaro sintomo di peste emozionale.

"la conclusione appestata di un pensiero è già pronta ancora prima che

il ragionamento sia terminato; il pensiero non serve, come accade nel campo razionale, per arrivare a una conclusione corretta, ma al contrario, a confermare e a razionalizzare una conclusione irrazionale pre-esistente"

Mi sembra un preconcetto verso la persona che ha avuto la svista. Di sviste ne capitano a tutti, io che sono un acquario ne so qualcosa; il fatto che Krishnamurti e Huxley fossero amici è noto e accertato; inoltre ricordo bene di aver letto da qualche parte che Huxley venne a sapere del metodo Bates attraverso Krishnamurti, mi sembra nel libro di Laura Huxley "This timeless moment" o in una delle sue biografie, forse quella della Bedford.
Se qualcuno fosse veramente interessato alla questione mi scriva in privato,ma mi deve dare un po' di tempo perché non li ho qui e sono molto difficili da reperire in Italia.Ringrazio in questo luogo gli amici della Krishnamurti Foundation per le discussioni sull'argomento, in particolare l'editor Stephen Smith che mi ha confermato la
conoscenza del metodo Bates da parte di Krishnamurti,
. Questa non è la mail list di storia
delle filosofie intercomparate perciò non è il luogo per discutere approfonditamente di tali questioni. Rispondere con tanto di citazioni è interessante ma porta via molto tempo e tutti qui abbiamo anche altro da fare.
Un particolare metodologico come questo non può influenzare il giudizio su di un terapeuta con decenni di esperienza, di cui magari non si conosce neanche bene il background, il percorso, i metodi.
Come non si può giudicare uno scrittore avendone letto solo poche opere.
Huxley era un uomo di grande sensibilità e spiritualità. Oltre ai suoi lavori(come The perennial philosophy, The doors of perception citato da Stefano etc)ha scritto introduzioni a una traduzione della Bhagavad Gita, a un libro di Krishnamurti (The first and last freedom), a un libro sul pensiero zen e a uno sul misticismo.
Il fatto che assumesse sostanze allucinogene(attenzione:la mescalina, come diceva Mario, non si può accomunare ad altre sostanze) non è un elemento per svalutare il suo lavoro e la sua figura, né lo è il fatto che non sia riuscito a guarire completamente dai suoi fantasmi e dalle sue malattie.

"Se desideriamo conoscere la verità su certi fatti sociali, studiamo Ibsen o Nietzsche entrambi divenuti "pazzi", e non gli scritti di qualche diplomatico bene adattato o le risoluzioni dei congressi del partito comunista. Troviamo il carattere ondoso e l'azzurrino dell'energia orgonica nei meravigliosi dipinti di Van Gogh, e non i quelli dei suoi contemporanei bene adattati. Troviamo le caratteristiche essenziali del carattere genitale nei quadri di Gauguin e non nei quadri dell' homo normalis. Sia Van Gogh che Gauguin finirono come psicotici...(sempre Reich, in "la scissione schizofrenica").

Non sto dicendo che la fuga nell'alcool, nelle droghe o nelle malattie mentali sia una cosa bella. E' una cosa molto triste dovuta alla repressione che"l'uomo normale" ,ovvero impestato emozionalmente, fa subire a queste anime che sono più sensibili e più in contatto con la loro vera natura, e che non riescono a reggere la falsità e la cattiveria di cui è intrisa la vita "normale".
A me personalmente non interessa sapere se Gatti e Spinelletti siano la stessa persona, per quanto mi riguarda può cambiare nome, sesso e età quante

volte desidera, e il mio giudizio sulle sue idee non cambierà. Se sono la
stessa persona vedo un miglioramento nel modo di porsi, però ciò non toglie
che ugualmente ci si senta attaccati dal modo di fare di Spinelletti e,
in alcuni casi, di altri partecipanti alla lista. Che Giovanni dichiari
apertamente di aver tradotto il libro per far soldi è in qualche modo un'affermazione
onesta. Personalmente il prezzo mi sembra alto, ma in fondo nessuno è obbligato
ad acquistarlo. Io ho letto l'edizione originale del libro di Bates del
1920, capitolo 17 compreso e non penso che sia un testo indispensabile,
però per alcuni può essere interessante da leggere. Quello che mi da fastidio
non è questo. E' la violenza nell'imporsi, il modo non gentile
di trattare le persone,il preconcetto e l'aggressività. E' facile scaricare
tutta la colpa di una mancata o parziale guarigione sui terapeuti. La vita
moderna è fatta di stress, tensione, molto lavoro da vicino, scarsa percezione
del corpo, inquinamento, errata alimentazione etc etc etc...sicuramente
ci sono degli incompetente fra i terapisti del metodo Bates. Ma non facciamo
di tutta l'erba un fascio. E soprattutto non basiamoci su pregiudizi. C'è
anche chi va nella direzione di puntualizzare il vero metodo Bates delle
origini(vedi
il Core Concept di Skyrunner). E anche alcune INTEGRAZIONI venute dopo
non sono tutte da buttare nella pattumiera.
Avrei ancora molto da dire, ma credo di avervi annoiato già troppo. Se
pensate che queste siano un mucchio di stupidate, vi sentite più o meno
angosciati o arrabbiati ricordate che

"Il pensiero appestato è inaccessibile a qualsiasi argomentazione; esso
ha una sua tecnica in un campo tutto suo, possiede, per così dire, una
propria
"logicità" che sembra essere "logica"; in questo modo sembra che sia razionale
senza esserlo in realtà.

Non appena si sfiorano le radici o i motivi della reazione pestilenziale
si manifesta immancabilmente angoscia o ira."

Tutti siamo più o meno preda della peste emozionale, ma tutti possiamo
anche uscirne, o perlomeno controllarla.
Un saluto a tutti,
sinceramente,
Giada

Group: Visus **Message:** 1769 **From:** Giada Bortolini **Date:** ven lug 11, 2003 11.56
Subject: make love,not war

>

>vero, probabilmente è così. Mi è però successo di scrivere delle cose su
>questa mailing list in modo molto "civile" e non vedere alcuna risposta
da
>parte di nessuno. Forse Gatti o chi per lui ha capito che per farsi sentire
>bisogna farsi notare. E' l'unica cosa che non piace neanche a me, ma riconosco
>che il suo metodo è migliore del mio.

Il suo metodo è migliore del tuo per provocare risposte dalla gente, ma
ciò non vuol dire che ottenga qualcosa di concreto sotto forma di reale

aiuto per chi ha bisogno,o scambio di opinioni obiettive.
Spesso non si risponde perchè si crede di essere incompetenti su di un argomento o si ha paura di sbagliare o di essere attaccati.
La maggior parte della gente qui ha esperienza solo del suo tipo di problema e di quello si occupa.Quelli che hanno larga esperienza dei vari tipi di problema,in particolar modo i terapisti,sono quelli che vengono attaccati più spesso.E più intervieni più vieni attaccato.Mi interessano moltissimo i loro interventi.Hanno visto centinaia se non migliaia di persone passare sotto i loro occhi.L'opinione di un singolo è sempre interessante,ma quella di un terapeuta è di tipo diverso.
Per rispondere ci vogliono tempo,a volte fatica,inoltre bisogna avere esperienza e/o avere sottomano i testi(nel caso sia una questione di carattere teorico).Non parlo per dare aria ai denti,sono quella che ti ha tradotto pagine su pagine sulla retinopatia solare.
Non è una critica,è solo una constatazione.Tu stesso non hai risposto ai quesiti che la gente pone(anche se hai portato delle testimonianze sui tuoi miglioramenti,grazie).Per fare un esempio hai citato la cura per il diabete e quando quelle persone ti hanno chiesto approfondimenti non hai più risposto.Ripeto non è una critica.E' solo per ribadire che rispondere significa perdere del tempo,fare delle ricerche etc.
Personalmente mi dispiace non poter rispondere a molte cose,ma anche se è vero che ho letto Bates originale oltre che ad altre cose il mio punto di vista non può essere che personale o,per le questioni non affrontate direttamente dalla mia esperienza,appunto teorico.
Ringrazio tutti i terapisti e le altre persone che rispondono.E'qualcosa che ci viene donato,non qualcosa da pretendere.
Ciao.
Giada

Group: Visus **Message:** 1770 **From:** gercargar **Date:** sab lug 12, 2003 12.08
Subject: Ogg: La peste emozionale(lungo)

Salve Giada.

Seguo in disparte questi discorsi.

Ma mi viene un pensiero: ma lei non si vergogna di parlare di una persona (il famoso Gatti, che io comunque reputo il massimo esperto MONDIALE del vero Sistema di Bates) che è stata ESPULSA da questa mail-list e CHE NON PUO' REPLICARE??? Almeno eviti di chiamarlo per nome!

Mi interessa il suo commento perché lei mi sembra una persona riflessiva, quindi non può sfuggirle la verità di quanto sto accennando!

Lei dice di aver letto il libro originale di Bates del 1920 e di giudicarlo NON ESSENZIALE o qualcosa del genere.

È evidente che la sua affermazione è piuttosto debole. Infatti ora che mi viene in mente già l'amico Spinelletti se non sbaglio aveva sottolineato come fosse strano che su una lista dedicata a Bates si ritenesse NON ESSENZIALE ciò che Bates HA VERAMENTE SCRITTO!!! Lei non si rende conto di ciò, evidentemente!

Una mia curiosità: lei che lavoro fa? Di cosa campa? Ha guarito il suo difetto visivo? Legge 20/10? E da vicino come se la cava? E con il sole? E con il ricordo di un punto?

Ciao da Napoli,
Gerry

PS: il buon vecchio Caggia è ancora cieco come una talpa come quando ha cominciato senza occhiali. Me lo ha detto lui stesso. Quali sarebbero le altre persone "guarite"?

PS ancora: davvero sono molto curioso di sapere lei di che cosa campa.

Group: Visus **Message:** 1771 **From:** gercargar **Date:** sab lug 12, 2003 12.17
Subject: Ogg: make love,not war

> Personalmente mi dispiace non poter rispondere a molte cose,ma anche se
> è vero che ho letto Bates originale oltre che ad altre cose il mio punto
> di vista non può essere che personale o,per le questioni non affrontate
> direttamente dalla mia esperienza,appunto teorico.
> Ringrazio tutti i terapisti e le altre persone che rispondono.E'qualcosa
> che ci viene donato,non qualcosa da pretendere.
> Ciao.
> Giada

Non sembrerebbe che tu abbia letto il Bates originale perché lui dice più e più volte nel libro del 1920 che non è necessario sapere niente di niente ma solo come usare gli occhi normalmente e questo lo può fare chiunque. Forse l'hai letto in inglese e non essendo l'inglese la tua madrelingua hai equivocato molti termini o qualcosa ti è sfuggito. Se prendi il libro del Gatti invece ti renderai conto che è tradotto perfettamente, e la ricerca che lui ha fatto anche a livello lessicale è molto approfondita. Io l'ho letto il libro edito da Juppiter e devo sinceramente dire che mi ha molto colpito, mentre trovo molto deludenti le riduzioni che fate voi qui sopra per non dire dello scempio delle altre edizioni di Bates, in italiano e anche in inglese. Non conosco il Dott. Cagnoli ma è indubbio che anche lui non ha ben chiaro di che cosa si tratta. Mi sembra che egli senta la necessità di condire il tutto con delle sovrastrutture per dare più colore a quello che vende lui, i suoi corsi eccetera, per fare giustamente dei soldi, perché chiunque penso abbia il diritto di potersi guadagnara da vivere. Ma se andiamo a leggere Bates, egli ha sempre negato tutto ciò che andava contro alla semplicità e alla freschezza delle sue scoperte. L'unica concessione che faceva, se leggete il libro, è sui tempi: alcuni guariscono in fretta, altri no. Ora io continuo a chiedermi come è possibile che i cosiddetti terapisti che sfruttano il nome di Bates per fare dei soldi non si rendano conto che di Bates prendono solo il nome e ne massacrano l'opera, spacciando cose false per vere e dando consigli controproducenti, da quello che mi risulta leggendo un po' qui sopra.

Ciao Giada
Gerry

Group: Visus **Message:** 1772 **From:** gercargar **Date:** sab lug 12, 2003 12.23
Subject: Ogg: Caspita!!!

Gentile Lori, le sconsiglio di perdere tempo con le sciocchezze che le hanno inviato. Visiti il sito http://www.vistaperfetta.it e acquisti

il libro originale del Dott. Bates edito da Juppiter! Le dò un'anteprima: tra pochi giorni esce in libreria anche il libro della assistente del dott. Bates, Emily Lierman, in cui si racconta di decine e decine di casi anche molto più gravi del suo risolti facilmente con l'auto-trattamento che trova indicato nel libro. Ho sentito dire che "Storie dalla Clinica" sarà offerto con un notevole sconto se lo acquista insieme a Vista Perfetta Senza Occhiali, 25 euro anziché 35. Non è caro, sono 270 pagine scritte fitte, ho visto l'anteprima nel sito dell'editore. Non vedo l'ora di leggerlo. Il libro è disponibile anche in versione originale americana.

Mi scriva in privato se vuole altre notizie.

--- In Visus@yahoogroups.com, lori70fs@s... ha scritto:
>
> Quanto materiale che ho ricevuto! Mi sa già che farò un w/end da paura a leggere tutto!!!
>
>
> Thanks indeed FROM LORI70!
>
>
> WOW
>
>
> PS: qualcuno ha già ottenuto risultati? Ditemi di sì vi prego, io mi sono stufata degli occhiali, nonostante anche Harry Potter li porta con successo... :-(
>
> ---
> Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
> http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904
>
> messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it
> ---

Group: Visus **Message:** 1773 **From:** gercargar **Date:** sab lug 12, 2003 12.27
Subject: Ogg: Quakenbush

--- In Visus@yahoogroups.com, "Luca Cattarossi" <lucacattarossi@a...> ha scritto:
> Ho letto di una prossima edizione italiana di un libro di Quakenbush. Qualcuno ha notizie più dettagliate?
>
> Grazie.
>
> Luca
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Ciao. Nella mia ricerca sono riuscito ad avere uno scambio di email con Quackenbush. Lui stesso ammette che non vede un accidente, vede a malapena cinque decimi ma non è stato in grado di passare l'esame visivo della patente americana! Alcuni dicono che sia ancora a -8 diottrie di miopia. Come fai a fidarti delle cose che scrive? Io ho

preso il suo libro in inglese, e a parte le tante foto molto
interessanti, che possono sembrare appariscenti e danno un'idea che il
contenuto sia molto scientifico, in realtà mi sembra che il tutto sia
molto fuorviante.

Ma Bates originale l'hai letto?

Ciao
g.c.g.

Group: Visus **Message:** 1774 **From:** NickWar **Date:** lun lug 14, 2003 12.46
Subject: Re: make love,not war

> Il suo metodo è migliore del tuo per provocare risposte dalla gente, ma
> ciò non vuol dire che ottenga qualcosa di concreto sotto forma di reale
> aiuto per chi ha bisogno,o scambio di opinioni obiettive.
> Spesso non si risponde perchè si crede di essere incompetenti su di un argomento
> o si ha paura di sbagliare o di essere attaccati.
> La maggior parte della gente qui ha esperienza solo del suo tipo di problema
> e di quello si occupa.Quelli che hanno larga esperienza dei vari tipi di
> problema,in particolar modo i terapisti,sono quelli che vengono attaccati
> più spesso.E più intervieni più vieni attaccato.Mi interessano moltissimo
> i loro interventi.Hanno visto centinaia se non migliaia di persone passare
> sotto i loro occhi.L'opinione di un singolo è sempre interessante,ma quella
> di un terapeuta è di tipo diverso.
> Per rispondere ci vogliono tempo,a volte fatica,inoltre bisogna avere esperienza
> e/o avere sottomano i testi(nel caso sia una questione di carattere teorico).Non
> parlo per dare aria ai denti,sono quella che ti ha tradotto pagine su pagine
> sulla retinopatia solare.
> Non è una critica,è solo una constatazione.Tu stesso non hai risposto ai
> quesiti che la gente pone(anche se hai portato delle testimonianze sui tuoi
> miglioramenti,grazie).Per fare un esempio hai citato la cura per il diabete
> e quando quelle persone ti hanno chiesto approfondimenti non hai più risposto.Ripeto
> non è una critica.E' solo per ribadire che rispondere significa perdere
> del tempo,fare delle ricerche etc.

sicuramente quando mi è possibile rispondo, nel caso del diabete ti prego di credere che ancora cerco di capire chi è il medico in questione, interessa anche me personalmente. Se sapessi qualcosa lo direi di sicuro, comunque, perchè della medicina "ufficiale" non mi fido.
Forse il mio errore, grosso di sicuro, è stato credere che questa fosse una mail list su una medicina alternativa. Invece trovo sempre molte questioni e considerazioni della medicina ufficiale. Ricerche che approdano solo e sempre a luoghi comuni, a qualcosa di già collaudato. Capisci, se io faccio delle ricerche per confermare una tale ipotesi ci riesco sempre e comunque. E' quello che fanno i ricercatori odierni. Per loro un misero 10% è già una prova, se vogliono confermare una teoria. E' proprio il sistema usato che è irritante. Proprio sulla retinopatia solare avrei molto da dire, sono ormai anni che osservo il sole quotidianamente e non ho problemi ma solo miglioramenti. Certo, prima i problemi li avevo, prima di capire come fare. Avevo anch'io i miei bei occhiali da sole (anzi, lenti colorate, vista e sole) ma mancavano i progressi e abbondavano i regressi. Nel caso Di Bella sappiamo come hanno proceduto e io sono convinto che loro (intendo la classe medica) sanno PERFETTAMENTE che il cocktail da lui inventato funziona, ma per motivi ECONOMICI non lo ammettono. La coscienza del popolo è sempre sopita, quando mai si sveglierà?

> Personalmente mi dispiace non poter rispondere a molte cose,ma anche se
> è vero che ho letto Bates originale oltre che ad altre cose il mio punto
> di vista non può essere che personale o,per le questioni non affrontate
> direttamente dalla mia esperienza,appunto teorico.
> Ringrazio tutti i terapisti e le altre persone che rispondono.E'qualcosa
> che ci viene donato,non qualcosa da pretendere.

> Ciao.
> Giada

dispiace anche a me, il mio tempo è molto limitato, ogni volta lo rubo al sonno, come constatate dall'ora in cui scrivo i messaggi. Ma io non sono un terapista, di sicuro. E comincio a capire perchè Bates diceva che chi non era in grado di guarire dal proprio difetto visivo non era altresì in grado di aiutare gli altri.

Per quel che riguarda la "peste emozionale" posso dire che mi trovo d'accordo su molte cose. E' un fatto che ho sempre cercato di ragionare pacatamente, esponendo le mie esperienze. Certo, se queste non vi servono, è inutile che io le scriva. Come si può aiutare gli altri se a priori ci si trova in disaccordo? E se non si parla delle proprie idee, esperienze, metodi a cosa può servire mai una mailing list? Non si tratta di imporre nulla a nessuno, dico solo il mio. Chi segue può vedere miglioramenti o no e solo dopo decidere. Ho già fatto in passato sbagli simili. Mi sono accanito a difendere il mio punto di vista ma quando ho realmente provato a eseguire quel che mi veniva detto, ho dovuto ricredermi e ho anche ringraziato chi mi aveva dato l'indicazione. Arroccarsi sulle proprie idee porta al nulla. Una mailing list serve anche a questo, ad avere uno scambio di idee, di metodi e di esperienze. Il pregiudizio dovrebbe essere eliminato.

Scrivendo qui ognuno di noi è affetto di "peste"? Non è provocazione la mia, ma solo realismo. Non ho mai imposto il mio modo di vedere, ma quel che faccio, siccome ha portato dei buoni risultati, lo metto a disposizione degli altri. Certo, ripeto, c'è a chi non interessa. Ma allora perchè seguire la mailing list? Potrebbero iscriversi a www.politica e sfogare i propri livori lì, me compreso, se il mio obiettivo sarebbe quello.

Quel che compiono gli altri m'interessa poco. Ho letto il "Core concept" e l'ho trovato interessante,anche se in certi punti non sono d'accordo. Il mondo è bello perchè è vario, per fortuna.
Altrimenti, sai che monotonia.

Un ultima nota, che potrebbe suonare polemica, ma vi prego di credermi che non lo vuole essere.
Nel libro del 1920 si parla di Emily, una bambina che, guarita col metodo Bates, riesce poi a guarire molti suoi compagni di classe da errori visivi. Con una facilità sorprendente.
Nell'altro libro, edito anni dopo la morte del dottor Bates, questo capitolo, come molti altri, viene completamente eliminato. E si che non si parla di cose pericolose, come il sunning.
Come diceva Andreotti, a pensar male si fa peccato, ma spesso si indovina.
Eliminare un capitolo del genere, molto esplicativo, ha un solo obiettivo, eliminare la possibile concorrenza della gente comune e lasciare tutto in mano a pochi iniziati.
Non esiste un altro motivo plausibile. E in realtà è proprio così, per guarire non ci vogliono esperti nè iniziati. Anche un bambino può guarire un altro bambino.

Bates ha scoperto qualcosa di esplosivo e non è riuscito ad evitare lo scoppio e ad esserne travolto.
Se le polemiche esistono tuttoggi, è chiaro che ci sono interessi contrastanti. Questi sono ancora vivi e vegeti. Dovremo forse aspettare altri cento anni prima di capire con la nostra testa?

Con ciò saluto tutti e chiudo definitivamente. Non risponderò più ad altri messaggi sul tema che non siano costruttivi.
Ciao,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1775 **From:** Elisabetta Zanoni **Date:** lun lug 14, 2003 10.15
Subject: Re: Nuova iscritta

Ciao Lorenza,
quando togli gli occhiali per la prima volta è un vero incubo sia che tu sia molto miope o poco.
Ti mancano tutti i punti di riferimento e come se improvvisamente avessi perso una parte di te e non sapessi più chi in realtà tu sei.

Ti posso dare un mio consiglio personale. Non aver paura di non vedere in modo nitido e non sforzarti di voler vedere bene ad ogni costo. Come saprai la tensione oculare non favorisce la visione. Abituati gradualmente ad usare meno gli occhiali soprattutto quando deve vedere da

vicino(computer,scrivere, leggere, mangiare)
In fondo un miope non vede bene da lontano e non da vicino.

E' normale che togliendo gli occhiali tu non veda niente, ma non preoccuparti. Col tempo ti sembrerà normale vedere in mondo non nitido. Diventerà la tua nuova realtà. Ovviamente quando hai necessità di vedere bene gli occhiali sono d'obbligo.

Io , per non sentirmi completamente spaesata, ho cominciato gradualmente a togliere gli occhiali iniziando da casa mia e in posti dove mi sentivo particolarmente sicura. La sicurezza del posto compensava l'insicurezza derivata dal non vedere bene.

Spero che ti siano di aiuto i miei semplici consigli.

A presto

Elisabetta

----- Original Message -----
From: <lori70fs@...>
To: <visus@yahoogroups.com>
Sent: Friday, July 11, 2003 7:52 PM
Subject: [Visus] Nuova iscritta

>
> Salve, avevo scritto un messaggio ma forse ho sbagliato. Mi ripresento.
> Mi chiamo Lorenza, ho quasi trentaquattro anni, e sono lievemente miope. Un amico mi ha invitato ad iscrivermi a questa mailing-list, perché dice che è l'unica valida, dato che è libera!, e qui posso trovare i veri nomi del campo della rieducazione visiva in Italia. Ora lui mi ha detto di togliere gli occhiali. Ma io senza occhiali non vedo un accidente, come devo fare? Qualcuno di voi ha avuto la mia stessa esperienza?
> Many Thanks From Lorenza Scribacchini!
>
> ---
> Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
> http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904
>
> messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it
> ---
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

>

Group: Visus **Message:** 1776 **From:** Dr. Uido **Date:** lun lug 14, 2003 2.25
Subject: R: make love,not war

>>Capisci, se io faccio delle ricerche per confermare una tale ipotesi
>>ci riesco sempre e comunque. E' quello che fanno i ricercatori odierni.
>>Perloro un misero 10% è già una prova, se vogliono confermare una teoria. E' proprio il sistema usato che è irritante.
>>Proprio sulla retinopatia solare avrei molto da dire, sono ormai anni che osservo il sole quotidianamente e non ho problemi ma solo miglioramenti.

Hi Nick!
Per uno che vuole iniziare a sperimentare l'osservazione del sole, che cosa consigli? Quell'uno sono io! :-)) Ogni tanto l'ho faccio già, soprattutto con il sole della sera o della mattina, ma vorrei qualche suggerimento da uno "specialista" :-))
In particolare:
- per quanto tempo?
- a che ora o periodo della giornata?
- fai qualcosa di particolare durante, che so, oscillazioni?
- da quanto tempo hai cominciato ad osservare il sole?

Queste domande sono per Nick o per altri che hanno già sperimentato....
Astenersi scoraggiatori e perditempo, grazie! ;-)

>>Ho letto il "Core concept" e l'ho trovato interessante,anche se in
>>certi punti non sono d'accordo.

In quali punti esattamente, non sei d'accordo?

Ho riletto il capitolo che parla di Emily, interessante ed entusiasmante, devo dire che quando avevo letto la prima volta il libro mi era parso un episodio di secondo piano, forse perché il libro l'ho "divorato" e non letto con attenzione! :-))

>>Nell'altro libro, edito anni dopo la morte del dottor Bates, questo
>>capitolo, come molti altri, viene completamente eliminato.
>>E si che non si parla di cose pericolose, come il sunning.
>>Eliminare un capitolo del genere, molto esplicativo, ha un solo obiettivo, eliminare la possibile concorrenza della gente comune e lasciare tutto in mano a pochi iniziati.

Concordo perfettamente.

>>E in realtà è proprio così, per guarire non ci vogliono esperti nè
>>iniziati. Anche un bambino può guarire un altro bambino.

Questa invece l'ho lasciata perché mi è piaciuta molto!
Grazie per questo tuo post grandioso!

A ri-vederci! :-))
Dr. Uido

Group: Visus **Message:** 1777 **From:** skyrunner **Date:** lun lug 14, 2003 4.43
Subject: Nota del moderatore: La policy di Visus.

Alcuni chiarimenti riguardo la mail list Visus.

Moderazione della lista.
Contrariamente a quello che leggo, Giovanni Gatti è stato moderato, che ha un significato diverso da espulso.
E' stato il primo ed unico della storia di Visus.
Moderato significa che può continuare a scrivere, ma che i messaggi passano previa approvazione da parte dei moderatori della lista. Passa tutto, off-topic compresi, tranne volgarità e insulti.E' stato un passo richiesto da molti. Per capire il perché basta andare egli archivi di Visus e leggere (per chi non si scandalizza dinnanzi al turpiloquio) i suoi interventi di quel periodo (anche se sarebbe più appropriato parlare di provocazioni, piu che di interventi).
Il suo vittimismo è quindi assolutamente fuori luogo e basato su informazioni non veritiere (false, lontane da quella "verita" che egli tanto sbandiera).

Policy di Visus e Netiquette.
Nella home page di Visus e come messaggio di benvenuto si legge:
"Benvenuti su Visus, la mail-list dedicata al potenziamento naturale dei processi della visione."
"Dal metodo Bates alle altre scuole e metodologie, l' alternativa naturale per miopia, astigmatismo..."
"N.B. Questa lista è moderata, al fine di tenerne fuori ogni tipo di "negatività".
"Chi vuole migliorarsi, in questo ed in altri campi, ha tutto il diritto di farlo in santa pace!"

Quindi:
1) La lista NON è dedicata solamente al metodo Bates.
Sono presenti anche alcuni educatori, optometristi, ed altri professionisti seri e preparati, che appartengono a scuole diverse.
Naturalmente nessuno è tenuto a rispondere a nessuno su questa lista, che ha come scopo elettivo lo scambio di esperienze e di informazioni.

2) Pur se in forma sintetica (ma credevo fosse superfluo specificarlo) è scritto che le negatività (e mi viene in mente uno in particolare, chissà perché...) non sono bene accolte. Ivi comprendendo anche l'aggressività, volgarità, maleducazione, etc. Forse è colpa mia il non averlo scritto a chiare lettere, ma credo sia ovvio.
Chi scrive in lista è tenuto al rispetto della sua policy e, comunque, al rispetto verso gli altri.
"Crea intorno a te solo pensieri e persone positive".(Seneca)

Invito chi si sentisse disturbato da alcuni comportamenti a segnalarlo, affinchè i moderatori possano vagliare le opzioni applicabili.

A me personalmente alcuni messaggi,anche recenti, suscitano ilarità e non mi tangono, ma come moderatore sono tenuto (onori ed oneri) a preoccuparmi anche di quello che pensano gli iscritti.

Cari saluti a tutti.

Mauro.

"Lascia soffiare il vento e non pensare al rumore delle foglie" (P.Pio)

Mauro Teodori
skyrunner@...

PS: Come regalo estivo alla lista, dedico a tutti questo piccolo racconto...

Dopo una lunga ed eroica vita, un valoroso samurai giunse nell'aldila' e fu destinato al paradiso.
Era un tipo pieno di curiosita' e chiese di poter dare prima un'occhiata anche all'inferno. Un angelo lo accontento' e lo condusse all'inferno. Si trovo' in un vastissimo salone che aveva al centro una tavola imbandita con piatti colmi e pietanze succulente e di golosita' inimmaginabili. Ma i commensali, che sedevano tutt'intorno, erano smunti, pallidi e scheletriti da far pieta'.
"Com'e' possibile?", chiese il samurai alla sua guida. "Con tutto quel ben di Dio davanti!".
"Vedi: quando arrivano qui, ricevono tutti due bastoncini, quelli che si usano come posate per mangiare,solo che sono lunghi piu' di un metro e devono essere rigorosamente impugnati all'estremita'. Solo cosi' possono portarsi il cibo alla bocca". Il samurai rabbrividi'. Era terribile la punizione di quei poveretti che, per quanti sforzi facessero, non riuscivano a mettersi neppur una briciola sotto i denti.
Non volle vedere altro e chiese di andare subito in paradiso. Qui lo attendeva una sorpresa. Il paradiso era un salone assolutamente identico all'inferno! Dentro l'immenso salone c'era l'infinita tavolata di gente; un'identica sfilata di piatti deliziosi. Non solo: tutti i commensali erano muniti degli stessi bastoncini lunghi piu' di un metro, da impugnare all'estremita' per portarsi il cibo alla bocca. C'era una sola differenza: qui la gente intorno al tavolo era allegra, ben pasciuta, sprizzante di gioia. "Ma com'e' possibile?", chiese il samurai. L'angelo sorrise.
"All'inferno ognuno si affanna ad afferrare il cibo e portarlo alla propria bocca, perche' si sono sempre comportati cosi' nella vita. Qui al contrario, ciascuno prende il cibo con i bastoncini e poi si preoccupa di imboccare il proprio vicino".
Paradiso ed inferno sono nelle tue mani. Oggi.

Group: Visus **Message:** 1778 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun lug 14, 2003 5.06
Subject: Idee, fatti e persone...

A memoria ricordo un pensiero che più o meno significa:

I saggi discutono di idee,
i più discutono di fatti,
i mediocri discutono di persone.

Lasciamo pure che si discuta delle persone, nessuno mi obbliga a leggere e tantomeno a replicare, nemmeno quando vengo chiamato in causa per nome e cognome, ma vorrei invitare i "saggi" che frequentano questa lista a continuare a discutere di idee o al limite di fatti.

Se qualcuno ha capito delle cose che pensa siano sfuggite agli altri, se ritiene che ha compreso delle verità che altri nascondano o non hanno compreso, allora questa lista è fatta apposta per loro, perché ESPRIMANO queste idee, illuminino tutti su quanto hanno fatto la fatica di capire e la CONDIVIDANO, io sono qui per ascoltarli!

Ma gradirei che chi ha da dire queste cose lo faccia in modo APERTO, che spieghi quello che pensi, quello che ha capito, magari

che citi qualche frase importante per il processo di comprensione, posso al limite capire che dica leggetevi dalla riga x alla riga y del capitolo z di tale libro perché non ho voglia o tempo di mettermi qui a riportarvelo, ma mi aspetto che non liquidino le faccende dicendo compratevi tale libro di Tizio, partecipate a tale corso di Caio o iscrivetevi a questa società segreta di iniziati...

Se non è chiaro quanto dico ricorro ad un esempio pratico: tutti conosciamo la breve sintesi che ha fatto Maurizio Teodori delle IDEE di Bates, il famoso "Metodo Bates in una conchiglia" disponibile gratis a tutti gli iscritti a Visus, ora chi voglia essere SAGGIO dovrebbe proporsi con affermazioni tipo: la frase x non è corretta, secondo me è invece giusto affermare y perché bla bla bla... oppure anche potrei capire che qualcuno abbia il coraggio di dire: non avete capito NIENTE, ve lo scrivo IO il metodo Bates in una conchiglia, eccovelo qua! Massimo rispetto e stima da parte mia a chi voglia spendere energie e donare a me in questo modo!

Chi vuole continuare a parlare di persone è ovviamente sempre libero di farlo, sappia però che il mio riconoscimento è pari a quello che nutro nei confronti di chi mi manda mail indesiderate sull'aumento della lunghezza del pene, sulle prescrizioni via internet di viagra, sui metodi per aumentare di una taglia il seno...

Grazie
Ciao
Silvio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1779 **From:** skyrunner **Date:** lun lug 14, 2003 5.11
Subject: R: Ogg: Caspita!!!

Prima di tutto il benvenuto a Lori. Ti ringrazio anche per l'apprezzamento per il materiale inviato in automatico.

Per amor di verità devo poi intervenire...

Chi ti ha risposto è un "alias" , un "clone", una "creatura virtuale".
Inesistente cioè. (Rabbrividiamo: BRRRRR!!!!!)
Unico suo scopo è quello di disturbare, offendere e propagandare l'acquisto del libro di cui sotto (a caro prezzo!)
Verrai comunque contattata anche privatamente (mi dicono che è suo costume) per convincerti all'acquisto del libro.
Se mastichi un poco l'inglese, puoi scaricare GRATUITAMENTE la copia del libro ORIGINALE dall'archivio documenti di Visus. Parere personale: La traduzione del libro non la trovo ben fatta.
Il libro è un testo di divulgazione scientifica, non indispensabile per la gestione della propria pratica del metodo, ma può essere utile per capire il percorso seguito da Bates nella elaborazione del suo metodo. Se ne è già parlato in lista in passato comunque.
Ti consiglio l'iscrizione a Yahoogroups (trovi le istruzioni sul messaggio di benvenuto) per poter consultare l'archivio dei messaggi passati se non lo hai già fatto. Ci sono pareri di molti insegnanti del metodo ed altre persone con esperienza professionale nel campo, oltre che di semplici appassionati.

Per iscriversi sul sito:
- Recati all'indirizzo web: http://it.groups.yahoo.com/ (oppure da www.yahoo.it clicca su "Gruppi"
- Se non sei iscritto a "yahoo" o a "groups.yahoo" fai come qui descritto:
In alto a sinistra trovi il menu "Entra - Nuovi utenti - Registrati"
cliccaci su e segui la procedura di registrazione.
Se sei già registrato su Yahoo, continua dal punto successivo.

- Vai direttamente all'indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/join e clicca su "Entra nel gruppo!"

Ciao e buon miglioramento!

"Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali".

Mauro Teodori
skyrunner@...

-----Messaggio originale-----
Da: gercargar [mailto:gercargar@...]
Inviato: sabato 12 luglio 2003 0.23
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Ogg: Caspita!!!

Gentile Lori, le sconsiglio di perdere tempo con le sciocchezze che le hanno inviato. Visiti il sito http://www.vistaperfetta.it e acquisti il libro originale del Dott. Bates edito da Juppiter! Le dò un'anteprima: tra pochi giorni esce in libreria anche il libro della assistente del dott. Bates, Emily Lierman, in cui si racconta di decine e decine di casi anche molto più gravi del suo risolti facilmente con l'auto-trattamento che trova indicato nel libro. Ho sentito dire che "Storie dalla Clinica" sarà offerto con un notevole sconto se lo acquista insieme a Vista Perfetta Senza Occhiali, 25 euro anziché 35. Non è caro, sono 270 pagine scritte fitte, ho visto l'anteprima nel sito dell'editore. Non vedo l'ora di leggerlo. Il libro è disponibile anche in versione originale americana.

Mi scriva in privato se vuole altre notizie.

--- In Visus@yahoogroups.com, lori70fs@s... ha scritto:
>
> Quanto materiale che ho ricevuto! Mi sa già che farò un w/end da paura a leggere tutto!!!
>
>
> Thanks indeed FROM LORI70!
>
>
> WOW
>
>
> PS: qualcuno ha già ottenuto risultati? Ditemi di sì vi prego, io mi sono stufata degli occhiali, nonostante anche Harry Potter li porta con successo... :-(
>
> ---
> Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione

> http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904
>
> messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it
> ----------

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

Group: Visus **Message:** 1780 **From:** lori70fs@... **Date:** lun lug 14, 2003 7.22
Subject: Re: Ogg: Caspita!!!

Grazie, visiterò.
Thanks
elleeffeesse

>Gentile Lori, le sconsiglio di perdere tempo con le sciocchezze che le
>hanno inviato. Visiti il sito http://www.vistaperfetta.it e acquisti
>il libro originale del Dott. Bates edito da Juppiter! Le dò
>un'anteprima: tra pochi giorni esce in libreria anche il libro della
>assistente del dott. Bates, Emily Lierman, in cui si racconta di
>decine e decine di casi anche molto più gravi del suo risolti
>facilmente con l'auto-trattamento che trova indicato nel libro.
>Ho sentito dire che "Storie dalla Clinica" sarà offerto con un
>notevole sconto se lo acquista insieme a Vista Perfetta Senza
>Occhiali, 25 euro anziché 35. Non è caro, sono 270 pagine scritte
>fitte, ho visto l'anteprima nel sito dell'editore. Non vedo l'ora di
>leggerlo. Il libro è disponibile anche in versione originale americana.
>
>Mi scriva in privato se vuole altre notizie.
>
>--- In Visus@yahoogroups.com, lori70fs@s... ha scritto: >
>> Quanto materiale che ho ricevuto! Mi sa già che farò un w/end da
>paura a leggere tutto!!!
>>
>>
>> Thanks indeed FROM LORI70!
>>
>>
>> WOW
>>
>>
>> PS: qualcuno ha già ottenuto risultati? Ditemi di sì vi prego, io mi
>sono stufata degli occhiali, nonostante anche Harry Potter li porta

>con successo... :-(
>>
>> ---
>> Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
>> http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904
>>
>> messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it
>> ---
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to: Per cancellarsi da questa Mail
>List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904

messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it

Group: Visus **Message:** 1781 **From:** lori70fs@... **Date:** lun lug 14, 2003 7.25
Subject: Re: Re: Nuova iscritta

Ciaoooo,
beh, non è che non vedo proprio niente, è che le scritte mi fregano, e le facce della gente da lontano... Che rabbia!!! E non sono poi tanto miope credo, devo vedere la ricetta del medico, ti so dire, ma credo un grado o un grado e mezzo...
Proverò a seguire i consigli.
Nel w/end ho letto i documenti online. Belli!!! grazie a tutti!!!

THANKS A LOT I WISH YOU ALL GREAT HAPPINESS!!!
EVERYBODY!

>Ciao Lorenza,
>quando togli gli occhiali per la prima volta è un vero incubo sia che tu sia
>molto miope o poco.
>Ti mancano tutti i punti di riferimento e come se improvvisamente avessi
>perso una parte di te e non sapessi più chi in realtà tu sei.
>
>Ti posso dare un mio consiglio personale. Non aver paura di non vedere in modo
>nitido e non sforzarti di voler vedere bene ad ogni costo. Come saprai la
>tensione oculare non favorisce la visione. Abituati gradualmente ad usare meno
>gli occhiali soprattutto quando deve vedere da
>vicino(computer,scrivere, leggere, mangiare)
>In fondo un miope non vede bene da lontano e non da vicino.
>
>E' normale che togliendo gli occhiali tu non veda niente, ma non preoccuparti.
>Col tempo ti sembrerà normale vedere in mondo non nitido.
>Diventerà la tua nuova realtà. Ovviamente quando hai necessità di vedere
>bene gli occhiali sono d'obbligo.
>

>Io , per non sentirmi completamente spaesata, ho cominciato gradualmente a
>togliere gli occhiali iniziando da casa mia e in posti dove mi sentivo
>particolarmente sicura. La sicurezza del posto compensava l'insicurezza
>derivata dal non vedere bene.
>
>Spero che ti siano di aiuto i miei semplici consigli.
>
>A presto
>
>Elisabetta
>
>----- Original Message ----- From: <lori70fs@...>
>To: <visus@yahoogroups.com>
>Sent: Friday, July 11, 2003 7:52 PM
>Subject: [Visus] Nuova iscritta
>
>>
>> Salve, avevo scritto un messaggio ma forse ho sbagliato. Mi ripresento.
>> Mi chiamo Lorenza, ho quasi trentaquattro anni, e sono lievemente miope.
>Un amico mi ha invitato ad iscrivermi a questa mailing-list, perché dice che è
>l'unica valida, dato che è libera!, e qui posso trovare i veri nomi del
>campo della rieducazione visiva in Italia. Ora lui mi ha detto di togliere
>gli occhiali. Ma io senza occhiali non vedo un accidente, come devo fare?
>Qualcuno di voi ha avuto la mia stessa esperienza?
>> Many Thanks From Lorenza Scribacchini!
>>
>> ---
>> Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
>> http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904
>>
>> messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it
>> ---
>>
>>
>> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>>
>> To unsubscribe from this group, send an email to:
>> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>>
>>
>>
>> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>>
>>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to: Per cancellarsi da questa Mail
>List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

>

Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904

messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it

Group: Visus **Message:** 1782 **From:** lori70fs@... **Date:** lun lug 14, 2003 7.37
Subject: Re: Nota del moderatore: La policy di Visus.

Ciao!
Come si fa a leggere i "vecchi interventi"?
Qui le cose si fanno PICCANTI!!!
Non pensavo ci potessero essere questi PROBLEMS!!!!!!!!!!
Ma perché?
Quale è l'origine della POLEMICAAAA?
Sono una novizia, non so niente di niente, però devo dire che l'ARGOMENTO mi affascina parecchio, non solo la miopia --- MI SONO ROTTA DEGLI OCCHIALI --- ma anche il resto i discorsi sulla verità, sulle PERSONE!, perché non parlare delle persone, perché si è mediocri se si parla delle persone?
Ho provato a fare il palming, DUE PALLE GRANDI COSI' (scusate la volgarità) ---------->>>> non ci sono altri sistemi?

THANKS A LOT

elleeffeesse

>Alcuni chiarimenti riguardo la mail list Visus.
>
>Moderazione della lista. Contrariamente a quello che leggo, Giovanni Gatti è
>stato moderato, che ha
>un significato diverso da espulso.
>E' stato il primo ed unico della storia di Visus.
>Moderato significa che può continuare a scrivere, ma che i messaggi passano
>previa approvazione da parte dei moderatori della lista. Passa tutto,
>off-topic compresi, tranne volgarità e insulti.E' stato un passo richiesto
>da molti. Per capire il perché basta andare egli archivi di Visus e leggere (per
>chi non si scandalizza dinnanzi al turpiloquio) i suoi interventi di
>quel periodo (anche se sarebbe più appropriato parlare di provocazioni, piu che
>di interventi).
>Il suo vittimismo è quindi assolutamente fuori luogo e basato su
>informazioni non veritiere (false, lontane da quella "verita" che egli tanto
>sbandiera).
>
>Policy di Visus e Netiquette.
>Nella home page di Visus e come messaggio di benvenuto si legge:
>"Benvenuti su Visus, la mail-list dedicata al potenziamento naturale dei
>processi della visione."
>"Dal metodo Bates alle altre scuole e metodologie, l' alternativa naturale
>per miopia, astigmatismo..."
>"N.B. Questa lista è moderata, al fine di tenerne fuori ogni tipo di
>"negatività".
>"Chi vuole migliorarsi, in questo ed in altri campi, ha tutto il diritto di
>farlo in santa pace!"
>
>Quindi:

>1) La lista NON è dedicata solamente al metodo Bates.
>Sono presenti anche alcuni educatori, optometristi, ed altri professionisti seri
>e preparati, che appartengono a scuole diverse.
>Naturalmente nessuno è tenuto a rispondere a nessuno su questa lista, che ha
>come scopo elettivo lo scambio di esperienze e di informazioni.
>
>2) Pur se in forma sintetica (ma credevo fosse superfluo specificarlo) è scritto
>che le negatività (e mi viene in mente uno in particolare, chissà
>perché...) non sono bene accolte. Ivi comprendendo anche l'aggressività,
>volgarità, maleducazione, etc. Forse è colpa mia il non averlo scritto a
>chiare lettere, ma credo sia ovvio.
>Chi scrive in lista è tenuto al rispetto della sua policy e, comunque, al
>rispetto verso gli altri.
>"Crea intorno a te solo pensieri e persone positive".(Seneca)
>
>Invito chi si sentisse disturbato da alcuni comportamenti a segnalarlo, affinchè
>i moderatori possano vagliare le opzioni applicabili.
>
>A me personalmente alcuni messaggi,anche recenti, suscitano ilarità e non mi
>tangono, ma come moderatore sono tenuto (onori ed oneri) a preoccuparmi
>anche di quello che pensano gli iscritti.
>
>Cari saluti a tutti.
>
>Mauro.
>
>"Lascia soffiare il vento e non pensare al rumore delle foglie" (P.Pio)
>
>Mauro Teodori skyrunner@...
>
>PS: Come regalo estivo alla lista, dedico a tutti questo piccolo racconto...
>
>Dopo una lunga ed eroica vita, un valoroso samurai giunse nell'aldila' e fu
>destinato al paradiso.
>Era un tipo pieno di curiosita' e chiese di poter dare prima un'occhiata
>anche all'inferno. Un angelo lo accontento' e lo condusse all'inferno. Si
>trovo' in un vastissimo salone che aveva al centro una tavola imbandita con
>piatti colmi e pietanze succulente e di golosita' inimmaginabili. Ma i
>commensali, che sedevano tutt'intorno, erano smunti, pallidi e scheletriti
>da far pieta'.
>"Com'e' possibile?", chiese il samurai alla sua guida. "Con tutto quel ben
>di Dio davanti!".
>"Vedi: quando arrivano qui, ricevono tutti due bastoncini, quelli che si
>usano come posate per mangiare,solo che sono lunghi piu' di un metro e
>devono essere rigorosamente impugnati all'estremita'. Solo cosi' possono
>portarsi il cibo alla bocca". Il samurai rabbrividi'. Era terribile la
>punizione di quei poveretti che, per quanti sforzi facessero, non riuscivano a
>mettersi neppur una briciola sotto i denti.
>Non volle vedere altro e chiese di andare subito in paradiso. Qui lo
>attendeva una sorpresa. Il paradiso era un salone assolutamente identico
>all'inferno! Dentro l'immenso salone c'era l'infinita tavolata di gente;
>un'identica sfilata di piatti deliziosi. Non solo: tutti i commensali erano
>muniti degli stessi bastoncini lunghi piu' di un metro, da impugnare
>all'estremita' per portarsi il cibo alla bocca. C'era una sola differenza:
>qui la gente intorno al tavolo era allegra, ben pasciuta, sprizzante di
>gioia. "Ma com'e' possibile?", chiese il samurai. L'angelo sorrise.

>"All'inferno ognuno si affanna ad afferrare il cibo e portarlo alla propria
>bocca, perche' si sono sempre comportati cosi' nella vita. Qui al contrario,
>ciascuno prende il cibo con i bastoncini e poi si preoccupa di imboccare il
>proprio vicino".
>Paradiso ed inferno sono nelle tue mani. Oggi.
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to: Per cancellarsi da questa Mail
>List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904

messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it

Group: Visus **Message:** 1783 **From:** lori70fs@... **Date:** lun lug 14, 2003 7.42
Subject: Re: R: Ogg: Caspita!!!

Mi devo iscrivere a YahooGroups, è vero, già mi era arrivato un avviso, da qualche parte??? Credo...
L'inglese mi piace MOLTISSIMO perciò non ho problemi con ESSO, dunque, SCARICHERO' GRATUITAMENTE e stamperò.
Però, siccome mi affascina la lingua, ed anche la lingua scientifica, se ci penso un attimo sopra, quasi quasi COMPRO anche il libbro... Non mi sembra caro. Ho visitato il sito vistaperfetta.it, mi sembra elegante e ben fatto, PERO' non so come mai tutte queste discussioni e male parole. Certo che chi ama i libri --- COME ME --- CHE SONO UNA BIBLIOFILA --- FORSE E' PER QUESTO CHE SONO MIOPE, CHE NE DITE? --- stamparsi un libro da Internet è un po' una schifezza, tutti i fogli che volano via... Perché la traduzione non sarebbe ben fatta? Io mi diletto a tradurre canzoni americane e inglesi degli anni Settanta, un po' ne capisco anche per il mio lavoro di copywriter nel campo della pubblicità...
Cos'è un CLONE? Che significa?

THANKS SO MUCH BYE BYE DA ELLEESSEEFFE...

>Prima di tutto il benvenuto a Lori. Ti ringrazio anche per l'apprezzamento
>per il materiale inviato in automatico.
>
>Per amor di verità devo poi intervenire...
>
>Chi ti ha risposto è un "alias" , un "clone", una "creatura virtuale".
>Inesistente cioè. (Rabbrividiamo: BRRRRR!!!!!)
>Unico suo scopo è quello di disturbare, offendere e propagandare l'acquisto del
>libro di cui sotto (a caro prezzo!)
>Verrai comunque contattata anche privatamente (mi dicono che è suo costume) per
>convincerti all'acquisto del libro.
>Se mastichi un poco l'inglese, puoi scaricare GRATUITAMENTE la copia del
>libro ORIGINALE dall'archivio documenti di Visus. Parere personale: La
>traduzione del libro non la trovo ben fatta.
>Il libro è un testo di divulgazione scientifica, non indispensabile per la
>gestione della propria pratica del metodo, ma può essere utile per capire il
>percorso seguito da Bates nella elaborazione del suo metodo. Se ne è già
>parlato in lista in passato comunque.

>Ti consiglio l'iscrizione a Yahoogroups (trovi le istruzioni sul messaggio
>di benvenuto) per poter consultare l'archivio dei messaggi passati se non lo hai
>già fatto. Ci sono pareri di molti insegnanti del metodo ed altre
>persone con esperienza professionale nel campo, oltre che di semplici
>appassionati.
>
>Per iscriversi sul sito:
>- Recati all'indirizzo web: http://it.groups.yahoo.com/ (oppure da
>www.yahoo.it clicca su "Gruppi"
>- Se non sei iscritto a "yahoo" o a "groups.yahoo" fai come qui descritto:
> In alto a sinistra trovi il menu "Entra - Nuovi utenti - Registrati"
>cliccaci su e segui la procedura di registrazione.
> Se sei già registrato su Yahoo, continua dal punto successivo.
>
>- Vai direttamente all'indirizzo: http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/join
>e clicca su "Entra nel
>gruppo!"
>
>Ciao e buon miglioramento!
>
>"Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti; neppure tu lo saprai, sino
>a che non avrai spiegato le ali".
>
>Mauro Teodori skyrunner@...
>
>-----Messaggio originale-----
>Da: gercargar [mailto:gercargar@...]
>Inviato: sabato 12 luglio 2003 0.23
>A: Visus@yahoogroups.com
>Oggetto: [Visus] Ogg: Caspita!!!
>
>Gentile Lori, le sconsiglio di perdere tempo con le sciocchezze che le hanno
>inviato. Visiti il sito http://www.vistaperfetta.it e acquisti
>il libro originale del Dott. Bates edito da Juppiter! Le dò
>un'anteprima: tra pochi giorni esce in libreria anche il libro della
>assistente del dott. Bates, Emily Lierman, in cui si racconta di
>decine e decine di casi anche molto più gravi del suo risolti
>facilmente con l'auto-trattamento che trova indicato nel libro.
>Ho sentito dire che "Storie dalla Clinica" sarà offerto con un
>notevole sconto se lo acquista insieme a Vista Perfetta Senza
>Occhiali, 25 euro anziché 35. Non è caro, sono 270 pagine scritte
>fitte, ho visto l'anteprima nel sito dell'editore. Non vedo l'ora di
>leggerlo. Il libro è disponibile anche in versione originale americana.
>
>Mi scriva in privato se vuole altre notizie.
>
>--- In Visus@yahoogroups.com, lori70fs@s... ha scritto: >
>> Quanto materiale che ho ricevuto! Mi sa già che farò un w/end da
>paura a leggere tutto!!!
>>
>>
>> Thanks indeed FROM LORI70!
>>
>>
>> WOW
>>

>>
>> PS: qualcuno ha già ottenuto risultati? Ditemi di sì vi prego, io mi
>sono stufata degli occhiali, nonostante anche Harry Potter li porta
>con successo... :-(
>>
>> ---
>> Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
>> http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904
>>
>> messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it
>> ---
>
>Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to: Per cancellarsi da questa Mail
>List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di
>Utilizzo del Servizio Yahoo!
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to: Per cancellarsi da questa Mail
>List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904

messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it

Group: Visus **Message:** 1784 **From:** gercargar **Date:** lun lug 14, 2003 8.08
Subject: R: Ogg: Caspita!!!

Bravo.

--- In Visus@yahoogroups.com, "skyrunner" <skyrunner@i...> ha scritto:
> Prima di tutto il benvenuto a Lori. Ti ringrazio anche per
l'apprezzamento
> per il materiale inviato in automatico.
>
> Per amor di verità devo poi intervenire...
>
> Chi ti ha risposto è un "alias" , un "clone", una "creatura virtuale".
> Inesistente cioè. (Rabbrividiamo: BRRRRR!!!!!)
> Unico suo scopo è quello di disturbare, offendere e propagandare
l'acquisto

> del libro di cui sotto (a caro prezzo!)
> Verrai comunque contattata anche privatamente (mi dicono che è suo costume)
> per convincerti all'acquisto del libro.
> Se mastichi un poco l'inglese, puoi scaricare GRATUITAMENTE la copia del
> libro ORIGINALE dall'archivio documenti di Visus. Parere personale: La
> traduzione del libro non la trovo ben fatta.
> Il libro è un testo di divulgazione scientifica, non indispensabile per la
> gestione della propria pratica del metodo, ma può essere utile per capire il
> percorso seguito da Bates nella elaborazione del suo metodo. Se ne è già
> parlato in lista in passato comunque.
> Ti consiglio l'iscrizione a Yahoogroups (trovi le istruzioni sul messaggio
> di benvenuto) per poter consultare l'archivio dei messaggi passati se non lo
> hai già fatto. Ci sono pareri di molti insegnanti del metodo ed altre
> persone con esperienza professionale nel campo, oltre che di semplici
> appassionati.
>
> Per iscriversi sul sito:
> - Recati all'indirizzo web: http://it.groups.yahoo.com/ (oppure da
> www.yahoo.it clicca su "Gruppi"
> - Se non sei iscritto a "yahoo" o a "groups.yahoo" fai come qui descritto:
> In alto a sinistra trovi il menu "Entra - Nuovi utenti - Registrati"
> cliccaci su e segui la procedura di registrazione.
> Se sei già registrato su Yahoo, continua dal punto successivo.
>
> - Vai direttamente all'indirizzo:
> http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/join e clicca su "Entra nel
> gruppo!"
>
> Ciao e buon miglioramento!
>
> "Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti;
> neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali".
>
> Mauro Teodori
> skyrunner@i...
>
>
>
> -----Messaggio originale-----
> Da: gercargar [mailto:gercargar@y...]
> Inviato: sabato 12 luglio 2003 0.23
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] Ogg: Caspita!!!
>
>
> Gentile Lori, le sconsiglio di perdere tempo con le sciocchezze che le
> hanno inviato. Visiti il sito http://www.vistaperfetta.it e acquisti
> il libro originale del Dott. Bates edito da Juppiter! Le dò
> un'anteprima: tra pochi giorni esce in libreria anche il libro della
> assistente del dott. Bates, Emily Lierman, in cui si racconta di

> decine e decine di casi anche molto più gravi del suo risolti
> facilmente con l'auto-trattamento che trova indicato nel libro.
> Ho sentito dire che "Storie dalla Clinica" sarà offerto con un
> notevole sconto se lo acquista insieme a Vista Perfetta Senza
> Occhiali, 25 euro anziché 35. Non è caro, sono 270 pagine scritte
> fitte, ho visto l'anteprima nel sito dell'editore. Non vedo l'ora di
> leggerlo. Il libro è disponibile anche in versione originale americana.
>
> Mi scriva in privato se vuole altre notizie.
>
>
> --- In Visus@yahoogroups.com, lori70fs@s... ha scritto:
> >
> > Quanto materiale che ho ricevuto! Mi sa già che farò un w/end da
> paura a leggere tutto!!!
> >
> >
> > Thanks indeed FROM LORI70!
> >
> >
> > WOW
> >
> >
> > PS: qualcuno ha già ottenuto risultati? Ditemi di sì vi prego, io mi
> sono stufata degli occhiali, nonostante anche Harry Potter li porta
> con successo... :-(
> >
> > ---
> > Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
> > http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904
> >
> > messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it
> > ---
>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di
> Utilizzo del Servizio Yahoo!

Group: Visus **Message:** 1785 **From:** gercargar **Date:** lun lug 14, 2003 8.19
Subject: Ogg: Nota del moderatore: La policy di Visus.

Il fatto è che qui si parla di tutto tranne che di Bates. Il fatto che ci sia la foto di Bates che piange in pagina principale la dice tutta: voi sfruttate il nome di Bates perché VENDE, ma non avendo voi la intelligenza necessaria di applicare quello che Bates ha scritto (e ci

credo, non lo leggete, non lo considerate!), allora vi offendete quando altri invece lo fanno. Tu dovresti avere il coraggio di dire queste cose chiaramente: cari lettori, scusate ma Bates era un coglione, e noi siamo più furbi di lui, anche se ancora non otteniamo risultati, ma li otterremo, e chi ci mette in dubbio, peste lo colga.
Tu dovresti dire chiaramente: qui si parla del Metodo teodori-Cagnoli-DeMichelis, e mettere la vostra foto in copertina.
Saresti un po' più onesto e meno cialtrone.
Tu non te ne rendi conto, ma per quanto mi è dato di sapere indagando un po' in giro, hai fatto più danni te al vero Metodo Bates che cent'anni di ostracismo medico, e sai perché? Perché hai privato alle persone che SONO VERAMENTE INTERESSATE, e non tanto ai medici che non sono interessati, delle VERE PAROLE di Bates e suoi VERI collaboratori.
Questo è strano, perché è successo?
I casi sono due:
1) o Bates era un cretino (come tu hai scritto in passato rispondendo a Spinelletti)
2) o tu sei un cretino, ma non lo sai, dato che non capisci quello che Bates dice, e ritorni al punto 1).

Ma alla fine dei conti conta una unica cosa: SEI GUARITO? SIETE GUARITI? C'E' QUALCUNO CHE E' GUARITO?

Io non sono guarito, sono ipermetrope e mi sto dando da fare, e i miglioramenti ci sono. Ma voi altri professionisti, in che stato siete? È strano ma tutti i professionisti proclamano che non hanno mai avuto problemi visivi, perciò a loro il problema di guarire non si pone. Bella storia!

Nota: la mia opinione sul libro di Bates edito da Juppiter è che è molto interessante ed originale, proprio per come è scritto. L'editore avvisa in testa che la traduzione è peculiare proprio perché vuole rispettare al massimo la freschezza di Bates originale. Poi non ho capito: alla fine l'hai comprato anche tu il libro di Juppiter? O l'hai scroccato in giro? Magari hai fatto delle fotocopie!

E piantala di perdere tempo a fare il moderatore, pensa a guarire la tua miopia, conciato come sei ancora in giro con gli occhiali. Ma si può! Tre anni e ancora nessun risultato!!!

F.to
Gerry, detto 'o sasiccio per via della gorgia (mi piace e magna').

--- In Visus@yahoogroups.com, "skyrunner" <skyrunner@i...> ha scritto:
> Alcuni chiarimenti riguardo la mail list Visus.
>
> Moderazione della lista.
> Contrariamente a quello che leggo, Giovanni Gatti è stato moderato, che ha
> un significato diverso da espulso.
> E' stato il primo ed unico della storia di Visus.
> Moderato significa che può continuare a scrivere, ma che i messaggi passano

> previa approvazione da parte dei moderatori della lista. Passa tutto,
> off-topic compresi, tranne volgarità e insulti.E' stato un passo
richiesto
> da molti. Per capire il perché basta andare egli archivi di Visus e
leggere
> (per chi non si scandalizza dinnanzi al turpiloquio) i suoi
interventi di
> quel periodo (anche se sarebbe più appropriato parlare di
provocazioni, piu
> che di interventi).
> Il suo vittimismo è quindi assolutamente fuori luogo e basato su
> informazioni non veritiere (false, lontane da quella "verita" che
egli tanto
> sbandiera).
>
>
> Policy di Visus e Netiquette.
> Nella home page di Visus e come messaggio di benvenuto si legge:
> "Benvenuti su Visus, la mail-list dedicata al potenziamento naturale dei
> processi della visione."
> "Dal metodo Bates alle altre scuole e metodologie, l' alternativa
naturale
> per miopia, astigmatismo..."
> "N.B. Questa lista è moderata, al fine di tenerne fuori ogni tipo di
> "negatività".
> "Chi vuole migliorarsi, in questo ed in altri campi, ha tutto il
diritto di
> farlo in santa pace!"
>
> Quindi:
> 1) La lista NON è dedicata solamente al metodo Bates.
> Sono presenti anche alcuni educatori, optometristi, ed altri
professionisti
> seri e preparati, che appartengono a scuole diverse.
> Naturalmente nessuno è tenuto a rispondere a nessuno su questa
lista, che ha
> come scopo elettivo lo scambio di esperienze e di informazioni.
>
>
> 2) Pur se in forma sintetica (ma credevo fosse superfluo specificarlo) è
> scritto che le negatività (e mi viene in mente uno in particolare,
chissà
> perché...) non sono bene accolte. Ivi comprendendo anche
l'aggressività,
> volgarità, maleducazione, etc. Forse è colpa mia il non averlo scritto a
> chiare lettere, ma credo sia ovvio.
> Chi scrive in lista è tenuto al rispetto della sua policy e,
comunque, al
> rispetto verso gli altri.
> "Crea intorno a te solo pensieri e persone positive".(Seneca)
>
> Invito chi si sentisse disturbato da alcuni comportamenti a segnalarlo,
> affinchè i moderatori possano vagliare le opzioni applicabili.
>
> A me personalmente alcuni messaggi,anche recenti, suscitano ilarità
e non mi

> tangono, ma come moderatore sono tenuto (onori ed oneri) a preoccuparmi
> anche di quello che pensano gli iscritti.
>
> Cari saluti a tutti.
>
> Mauro.
>
> "Lascia soffiare il vento e non pensare al rumore delle foglie" (P.Pio)
>
> Mauro Teodori
> skyrunner@i...
>
>
> PS: Come regalo estivo alla lista, dedico a tutti questo piccolo
racconto...
>
> Dopo una lunga ed eroica vita, un valoroso samurai giunse
nell'aldila' e fu
> destinato al paradiso.
> Era un tipo pieno di curiosita' e chiese di poter dare prima un'occhiata
> anche all'inferno. Un angelo lo accontento' e lo condusse
all'inferno. Si
> trovo' in un vastissimo salone che aveva al centro una tavola
imbandita con
> piatti colmi e pietanze succulente e di golosita' inimmaginabili. Ma i
> commensali, che sedevano tutt'intorno, erano smunti, pallidi e
scheletriti
> da far pieta'.
> "Com'e' possibile?", chiese il samurai alla sua guida. "Con tutto
quel ben
> di Dio davanti!".
> "Vedi: quando arrivano qui, ricevono tutti due bastoncini, quelli che si
> usano come posate per mangiare,solo che sono lunghi piu' di un metro e
> devono essere rigorosamente impugnati all'estremita'. Solo cosi' possono
> portarsi il cibo alla bocca". Il samurai rabbrividi'. Era terribile la
> punizione di quei poveretti che, per quanti sforzi facessero, non
riuscivano
> a mettersi neppur una briciola sotto i denti.
> Non volle vedere altro e chiese di andare subito in paradiso. Qui lo
> attendeva una sorpresa. Il paradiso era un salone assolutamente identico
> all'inferno! Dentro l'immenso salone c'era l'infinita tavolata di gente;
> un'identica sfilata di piatti deliziosi. Non solo: tutti i
commensali erano
> muniti degli stessi bastoncini lunghi piu' di un metro, da impugnare
> all'estremita' per portarsi il cibo alla bocca. C'era una sola
differenza:
> qui la gente intorno al tavolo era allegra, ben pasciuta, sprizzante di
> gioia. "Ma com'e' possibile?", chiese il samurai. L'angelo sorrise.
> "All'inferno ognuno si affanna ad afferrare il cibo e portarlo alla
propria
> bocca, perche' si sono sempre comportati cosi' nella vita. Qui al
contrario,
> ciascuno prende il cibo con i bastoncini e poi si preoccupa di
imboccare il
> proprio vicino".
> Paradiso ed inferno sono nelle tue mani. Oggi.

Group: Visus **Message:** 1786 **From:** NickWar **Date:** mar lug 15, 2003 11.54
Subject: Re: Ogg: Caspita!!!

----- Original Message -----
From: "skyrunner" <skyrunner@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, July 14, 2003 5:11 PM
Subject: R: [Visus] Ogg: Caspita!!!

...

> Chi ti ha risposto è un "alias" , un "clone", una "creatura
> virtuale".
> Inesistente cioè. (Rabbrividiamo: BRRRRR!!!!!)
> Unico suo scopo è quello di disturbare, offendere e
> propagandare l'acquisto
> del libro di cui sotto (a caro prezzo!)

una sola nota me la concedo anch'io: un libro rimane, è consultabile e può all'occorrenza essere tirato fuori da un cassetto. Ricordo di aver pagato 20000 lire il libro dell'edizione
Astrolabio e di aver sofferto per le incongruenze, le dimenticanze e gli errori veramente incredibili a cui mi portava. Ma non ho buttato quel libro, per tante ragioni. Innanzitutto perchè era il primo che bene o male mi tirava fuori da una condizione negativa, poi per ragioni affettive e adesso per evidenziare gli errori che facevo. Il libro di Gatti è veramente costoso, ma non sono d'accordo sulla traduzione secondo te scadente. Mi chiedo: quanto resta dei corsi, seminari, convegni eccetera? Ve lo dico io, atti che a volte si fanno pagare anche 35 euro, cioè l'intero costo del libro di Bates. E' questa la cosa che mi scandalizza. Da un lato si predica bene e dall'altro si razzola male.

Non tutti sono bravi in inglese e anche se così fosse, c'è un'altra questione: secondo voi l'inglese è una lingua ferma dal 1920 ad oggi? No, l'inglese è vivo, è la lingua più vitale del mondo e cambia continuamente. Far leggere a studenti odierni un testo di 80 anni fa è possibile, con l'ausilio di un dottore in lingue, non "se mastichi un pò d'inglese..."
So che i miei interventi sembrano interessati, pensatelo pure. A distanza di mesi penso che la mia spesa migliore, più ponderata e più redditizia è stata proprio l'acquisto del libro del vituperato Gatti. Purtroppo il suo carattere un pò "bizzarro" impedisce a molti di avvicinarsi al suo lavoro, ma ciò è un pregiudizio. Come dice Silvio Caggia, discutere delle idee è molto meglio che discutere delle persone. Certo tu avrai letto il suo libro per dare giudizi così sicuri, lasciamo stare se negativi o positivi. Il tempo è prezioso per tutti, altrimenti t'inviterei ad evidenziare passi o brani maltradotti o fuorvianti. Sul core concept da te scritto, che ho letto e apprezzato, posso dirti che non ritengo corretto il pezzo sul sole e non capisco come mai non hai ancora scritto nulla sulla memoria. Avevi detto che dovevi farlo, aspetterò con impazienza.
Ciò non significa che io abbia preso il tuo articolo e lo abbia cancellato o che dica che è inguardabile o illeggibile. E' una leggera differenza con quanto da te affermato sul libro di Gatti.
Onestamente non so nemmeno io perchè sto continuando a parlare.
Non lo so proprio. Ma continuerò finchè mi andrà di farlo e finchè riuscirò a non offendere nessuno.

Ho letto molta immondizia in rete e vi faccio grazia di scriverla qui adesso; ma un'altra cosa voglio dire a tutti, il libro originale di Bates è indispensabile per capire il suo metodo, chi vi dice il contrario sbaglia e di più, gli altri libri portano fuori strada di parecchio. Dopo questa pubblicità gratuita a Gatti e alla sua ristampa, vi invito tutti a giudicare con la vostra testa.

Lancio una sfida: qualcuno di voi pratica il metodo Bates da anni senza risultati ? Mi scriva se ha veramente voglia di guarire, i risultati saranno la migliore risposta.
Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1787 **From:** NickWar **Date:** mer lug 16, 2003 12.58
Subject: Re: make love,not war

----- Original Message -----
From: "Dr. Uido" <cesano@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, July 14, 2003 2:25 PM
Subject: R: [Visus] make love,not war

> Hi Nick!
> Per uno che vuole iniziare a sperimentare l'osservazione del
> sole, che cosa consigli? Quell'uno sono io! :-)) Ogni tanto l'ho > faccio già, soprattutto con il sole della sera o della mattina, ma > vorrei qualche suggerimento da uno "specialista" :-))

non sono uno specialista, sono uno che ha praticato l'osservazione del sole.

> In particolare:
> - per quanto tempo?
> - a che ora o periodo della giornata?
> - fai qualcosa di particolare durante, che so, oscillazioni?
> - da quanto tempo hai cominciato ad osservare il sole?

Il tempo iniziale può anche essere di pochi secondi, per poi poter aumentare quando il fastidio iniziale comincia a scomparire.
Il periodo è indifferente, all'inizio è meglio di mattina o di pomeriggio.Durante il sunning faccio oscillazioni continue.
Sopratutto il sole deve essere osservato con la massima calma e tranquillità, senza sforzo.

> Grazie per questo tuo post grandioso!
prego, se vuoi parlare di altro scrivimi in privato.

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1788 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer lug 16, 2003 10.38
Subject: Club dei guariti dalla miopia...

Ora che gli animi mi sembra si siano acquietati, sottopongo una candidata per entrare nel club.

Raffaella, aveva 3 anni fa -0.80 all'occhio destro e -0.75 di astigmatismo all'occhio sinistro, malgrado il lieve difetto non riusciva a lavorare senza tenere gli occhiali. 3 anni fa le ho detto giusto due cazzate sul metodo Bates, non ha mai fatto esercizi di alcun

tipo ne ha letto alcun libro (beh in casa tengo delle tabelle di snellen quindi l'occhio le cadrà ogni tanto anche a lei sopra...), ma da 3 anni ha smesso di portare gli occhiali da vista ed anche quelli da sole e afferma di vederci benissimo.

Io invece continuo ad alternare le varie modalità di visione come ho già spiegato e non ho problemi ad accettare di essere considerato una talpa, non ci provo neanche a farmi togliere l'obbligo lenti dalla patente, facendo due conti 20 diviso 4 fa 5... mi sembra un margine di rischio accettabile... :-)
Di tutte le cose che ho letto finora devo dire che paradossalmente la cosa che mi fa vedere meglio è quella che qualcuno ha riportato qualche giorno fa come una battuta: "avere uno sguardo limpido", ho notato da quel giorno che quando sento di avere quello sguardo ci vedo perfettamente. Ma sono perfettamente consapevole che se qualcuno un anno fa mi avesse detto di avere uno sguardo limpido per vederci meglio l'avrei mandato a c..... :-)

E' chiaro che quando sentirò di essere guarito perfettamente non mi vedrete più in lista! Quindi pregate di conseguenza, per una cosa o per l'altra, a seconda dei gusti... :-)

Grazie
Ciao
Silvio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1789 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer lug 16, 2003 12.23
Subject: Re: Club dei guariti dalla miopia...

> Io invece continuo ad alternare le varie modalità di visione come ho già spiegato e non ho problemi ad accettare di essere considerato una talpa, non ci provo neanche a farmi togliere l'obbligo lenti dalla patente, facendo due conti 20 diviso 4 fa 5... mi sembra un margine di rischio accettabile... :-)
> Di tutte le cose che ho letto finora devo dire che paradossalmente la cosa che mi fa vedere meglio è quella che qualcuno ha riportato qualche giorno fa come una battuta: "avere uno sguardo limpido", ho notato da quel giorno che quando sento di avere quello sguardo ci vedo perfettamente. Ma sono perfettamente consapevole che se qualcuno un anno fa mi avesse detto di avere uno sguardo limpido per vederci meglio l'avrei mandato a c..... :-)
>

Anche la mia vista continua ad oscillare tra il nitido e l'offuscato ed anche nel mio caso ci sono frasi che dette mentalmente sembrano rendere tutto più nitido. Una di queste frasi è "il mio sguardo è morbido", un'altra "tutto è un dondolio". E' come se certe frasi dette mentalmente riescono ad allentare la tensione visiva, probabilmente ognuno deve trovare quella più adatta per lui.

> E' chiaro che quando sentirò di essere guarito perfettamente non mi vedrete più in lista! Quindi pregate di conseguenza, per una cosa o per l'altra, a seconda dei gusti... :-)
>
Io penso che per riconoscenza verso la lista ci sarò ancora. ;-)

> Grazie
> Ciao
> Silvio

Ciao

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 1790 **From:** ashrimo@... **Date:** mer lug 16, 2003 2.50
Subject: UN SENTIMENTO

Intervento in lista

Salve sono quello delle otto ore al giorno di computer.
Sono stato assente dalla rete per una diecina di giorni ed i 53 messaggi
che ho visionato, tutti sullo stesso argomento, mi hanno confermato che
noi miopi abbiamo un carattere difficile.
?
Vi vorrei parlare di alcuni argomenti pertanto intitolo questo mio intervento
:
UN SENTIMENTO ?

Sulla strada =
Ragazzi io sono di quei pazzi che pur avendo meno 8,50dx e meno 6,50sx,
gli occhiali me li sono tolti alla guida ed in autostrada, e vi posso dire
che la mia guida sicura, per me e per gli altri, non è certo diminuita,
anzi visto che andavo più piano (qualche anno fa papà mi chiamava Niki Lauda)
e rispettavo ampiamente i limiti di velocità, è aumentata la sicurezza che
posso aver apportato sulle strade, perché comunque non è che non ci vedo,
ma sto più rilassato e maggiormente attento: quando guido, guido.
Tanto è vero che ho pensato : vogliamo fare una proposta di legge che chi
ha frequentato un corso sul miglioramento delle capacità visive può non
mettere gli occhiali anche se prescritti ? Ci facciamo rilasciare un attestato
di frequenza e facciamo un aggiornamento periodico, come per i sistemi di
qualità nelle aziende, da vidimare a cura di un ente autorizzato (fantascienza
sociale: anno 2123).
Comunque mentre ero senza occhiali alla guida mi è venuta una sensazione
che vi voglio comunicare: le due linee continue bianche, di delimitazione
della corsia, in genere, con una vista non corretta si sdoppiano e si
alzano l?una sull?altra, (preciso: a me succede così), per cui guidando
senza occhiali l?esercizio che mi è venuto di fare è stato quello di accarezzare
con lo sguardo la linea superiore che si abbassava su quella inferiore,
poi sono passato ad accarezzare le curve, quindi il paesaggio e le targhe
dei veicoli che mi precedevano. Mi sono sentito quindi accarezzato anch?io,
con quella bella sensazione che si prova quando, avendo un minuto di tempo
(ma proprio un minuto), mi fermo e mi faccio sunning. La mia parte posteriore
dell?occhio mi dice grazie Gianvito, lo so che vuoi bene anche a me.
Con la patente a punti non ho più voglia di rischiare, per cui guido solo
con i sottocorretti.

Al lavoro =
Secondo me fare sviluppo personale non è una cosa che coinvolge solo la
vista, però da quando sto facendo qualcosa per gli occhi, e credo di non
stare facendo molto, tutto il mio essere ne ha ricevuto dei benefici. Al
lavoro sono più integrato con i miei colleghi ed avendo accettato il mio
nuovo ruolo, a seguito di una ristrutturazione aziendale, (il mio prestigio
personale era sceso di molto, ma a ben vedere era solo quello che io credevo
potesse essere il mio prestigio personale, tutto fumo e poco arrosto) riesco
ad essere più produttivo ed efficace. Tant?è che una società consulente
dell?azienda dove lavoro, mi ha voluto reclutare per incarichi professionali
(sono un appassionato ed esperto di rifiuti ? nella vita c?è anche chi fa
questo e ci si appassiona) da svolgere nel mio tempo libero presso altre
aziende. Ragazzi per ogni incarico mi pagano una cifra che è pari a quasi

la metà del mio stipendio.

In famiglia =
Ieri sera mia moglie ed io abbiamo visto a cena una coppia di amici che sono in crisi e si sono rivolti a noi perché li aiutiamo un po?. Per la prima volta la mia splendida compagna ha detto pubblicamente: ? mio marito nella sua vita ha fatto tanti corsi di rilassamento, di motivazione, di comunicazione, ma solo dopo questo sulla vista è cambiato veramente !? Credo che anche Lei mi senta più vicino, forse non si saranno diradate le nebbie davanti ai miei occhi, ma si stanno sicuramente spegnendo i fumogeni del mio cuore.

Mio Figlio =
Emanuele ha adesso tre mesi e mezzo ed è lui il mio maestro di tecniche visive. Sta attivando tutti i movimenti consigliati dagli esercizi che facciamo ai corsi, dovreste vederlo come gira la testa a destra ed a sinistra in cerca di qualcosa ?

Fatti non pugnette =
Come dice ?l?assessore di Zelig?. Anche la sessualità ha avuto dei sensibili miglioramenti, ma qui non voglio commentare.

Ora se tutto questo è dovuto all?essermi amato un poco e ad aver trovato tanti amici che come voi della lista lottate ogni giorno per qualcosa in cui credete, penso che in qualunque modo, da qualunque fonte, con perseveranza ed umiltà, dobbiamo continuare ad avere fede ed a volerci bene anche se non ci conosciamo tutti di persona?

L?oroscopo di oggi mi dice di non confidarmi con nessuno, pertanto considero questo intervento un atto d?amore nei confronti di tutti voi.

Un Forte Abbraccio
Gianvito Cioffi

Dalla tavole della legge di Mosè sul monte Sinai ? Primo comandamento :

?IO SONO IL SIGNORE DIO TUO, NON AVRAI ALTRO DIO ALL?INFUORI DI ME?

Group: Visus **Message:** 1791 **From:** lori70fs@... **Date:** mer lug 16, 2003 9.13
Subject: Re: Re: Ogg: Caspita!!!

vabbeh, ora che ho anch'io dato UNA OCCHIATA, o un'occhiataccia!!!???, penso che mi avete incuriosito per cui comprerò il libro originale... mi sembra così strano che ci sia questa polemica, ma per quale motivo poi? MA NON PARLATEMI DEI CORSI DI CRESCITA PERSONALE PER FAVORE!!! Ci sono cose più insulse e banali? Io quando ho bisogno... roll roll... puff puff... non so se mi capite, molto meglio e salutare... zzzz, zzzz...

(ma qualcuno di voi ha fatto un giro di recente in LIBRERIA? si è accorto DI QUANTO COSTANO I LIBRI?????? appena appena vi spostate dalle edizioni economiche, ti PELANO VIVA!!! oddio un po' di peeling nei punti giusti non guasta mai, ma sto parlando d'altro, ahia ahia uff uff)

(scusate sono mezza scema, come miope sono un po' atipica?)

LATER

>
>----- Original Message -----
>From: "skyrunner" <skyrunner@...>
>To: <Visus@yahoogroups.com>
>Sent: Monday, July 14, 2003 5:11 PM
>Subject: R: [Visus] Ogg: Caspita!!!
>
>...
>
>> Chi ti ha risposto è un "alias" , un "clone", una "creatura > virtuale".
>> Inesistente cioè. (Rabbrividiamo: BRRRRR!!!!!)
>> Unico suo scopo è quello di disturbare, offendere e
>> propagandare l'acquisto
>> del libro di cui sotto (a caro prezzo!)
>
>una sola nota me la concedo anch'io: un libro rimane, è consultabile e può
>all'occorrenza essere tirato fuori da un cassetto. Ricordo di aver pagato
>20000 lire il libro dell'edizione
>Astrolabio e di aver sofferto per le incongruenze, le dimenticanze e gli
>errori veramente incredibili a cui mi portava. Ma non ho buttato quel libro, per
>tante ragioni. Innanzitutto perchè era il primo che bene o male mi
>tirava fuori da una condizione negativa, poi per ragioni affettive e adesso per
>evidenziare gli errori che facevo. Il libro di Gatti è veramente
>costoso, ma non sono d'accordo sulla traduzione secondo te scadente. Mi
>chiedo: quanto resta dei corsi, seminari, convegni eccetera? Ve lo dico io, atti
>che a volte si fanno pagare anche 35 euro, cioè l'intero costo del
>libro di Bates. E' questa la cosa che mi scandalizza. Da un lato si predica bene
>e dall'altro si razzola male.
>
>Non tutti sono bravi in inglese e anche se così fosse, c'è un'altra questione:
>secondo voi l'inglese è una lingua ferma dal 1920 ad oggi? No,
>l'inglese è vivo, è la lingua più vitale del mondo e cambia continuamente.
>Far leggere a studenti odierni un testo di 80 anni fa è possibile, con
>l'ausilio di un dottore in lingue, non "se mastichi un pò d'inglese..."
>So che i miei interventi sembrano interessati, pensatelo pure. A distanza di
>mesi penso che la mia spesa migliore, più ponderata e più redditizia è stata
>proprio l'acquisto del libro del vituperato Gatti. Purtroppo il suo
>carattere un pò "bizzarro" impedisce a molti di avvicinarsi al suo lavoro,
>ma ciò è un pregiudizio. Come dice Silvio Caggia, discutere delle idee è
>molto meglio che discutere delle persone. Certo tu avrai letto il suo libro per
>dare giudizi così sicuri, lasciamo stare se negativi o positivi. Il
>tempo è prezioso per tutti, altrimenti t'inviterei ad evidenziare passi o
>brani maltradotti o fuorvianti. Sul core concept da te scritto, che ho letto e
>apprezzato, posso dirti che non ritengo corretto il pezzo sul sole e non
>capisco come mai non hai ancora scritto nulla sulla memoria. Avevi detto che
>dovevi farlo, aspetterò con impazienza.
>Ciò non significa che io abbia preso il tuo articolo e lo abbia cancellato o che
>dica che è inguardabile o illeggibile. E' una leggera differenza con
>quanto da te affermato sul libro di Gatti.
>Onestamente non so nemmeno io perchè sto continuando a parlare.
>Non lo so proprio. Ma continuerò finchè mi andrà di farlo e finchè riuscirò a
>non offendere nessuno.
>
>Ho letto molta immondizia in rete e vi faccio grazia di scriverla qui adesso; ma

>un'altra cosa voglio dire a tutti, il libro originale di Bates è indispensabile
>per capire il suo metodo, chi vi dice il contrario sbaglia e di più, gli altri
>libri portano fuori strada di parecchio. Dopo questa
>pubblicità gratuita a Gatti e alla sua ristampa, vi invito tutti a giudicare con
>la vostra testa.
>
>Lancio una sfida: qualcuno di voi pratica il metodo Bates da anni senza
>risultati ? Mi scriva se ha veramente voglia di guarire, i risultati saranno la
>migliore risposta.
>Saluti,
>Nicolò
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to: Per cancellarsi da questa Mail
>List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904

messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it

Group: Visus **Message:** 1792 **From:** lori70fs@... **Date:** mer lug 16, 2003 9.23
Subject: Re: Re: Club dei guariti dalla miopia...

Ue' ragazzi, non è che mi pigliate in giro?????? Ero così entusiasta e ora mi avete smontato.

:-(

Eppure non sono grave, ho solo pochi mezzi gradi mi avevano detto. Sono le SCRITTE DA LONTANO CHE SI SQUAGLIANO SE CERCO DI LEGGERLE SENZA OCCHIALI.....

Vabbeh, ci rifletto sopra---Non ho ancora letto i testi d'archivio, Yahoo non mi accetta forse ho un browser scannato.

Di dove siete voi?

SEE YOU --- >>> L A T E R

>
>> Io invece continuo ad alternare le varie modalità di visione come ho già

>spiegato e non ho problemi ad accettare di essere considerato una talpa, non ci

>provo neanche a farmi togliere l'obbligo lenti dalla patente, facendo due conti

>20 diviso 4 fa 5... mi sembra un margine di rischio accettabile... :-)
>> Di tutte le cose che ho letto finora devo dire che paradossalmente la cosa
>che
mi fa vedere meglio è quella che qualcuno ha riportato qualche giorno fa
>come

una battuta: "avere uno sguardo limpido", ho notato da quel giorno che
>quando
sento di avere quello sguardo ci vedo perfettamente. Ma sono
>perfettamente
consapevole che se qualcuno un anno fa mi avesse detto di avere
>uno sguardo
limpido per vederci meglio l'avrei mandato a c..... :-)
>>
>
>Anche la mia vista continua ad oscillare tra il nitido e l'offuscato ed anche

>nel mio caso ci sono frasi che dette mentalmente sembrano rendere tutto più
>nitido.
Una di queste frasi è "il mio sguardo è morbido", un'altra "tutto è un
>dondolio".
E' come se certe frasi dette mentalmente riescono ad allentare la
>tensione
visiva, probabilmente ognuno deve trovare quella più adatta per lui.
>
>> E' chiaro che quando sentirò di essere guarito perfettamente non mi vedrete

>più in lista! Quindi pregate di conseguenza, per una cosa o per l'altra, a

>seconda dei gusti... :-)
>>
>Io penso che per riconoscenza verso la lista ci sarò ancora. ;-)
>
>> Grazie
>> Ciao
>> Silvio
>
>Ciao
>---
>Bruno Badiali
>
>mailto:bbadiali@...
>
>http://bunix.cjb.net
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to: Per cancellarsi da questa Mail
>List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904

messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it

Subject: Re: Re: Club dei guariti dalla miopia...

> Ue' ragazzi, non è che mi pigliate in giro?????? Ero così entusiasta e ora mi avete smontato.
>
> :-(
>
> Eppure non sono grave, ho solo pochi mezzi gradi mi avevano detto. Sono le SCRITTE DA LONTANO CHE SI SQUAGLIANO SE CERCO DI LEGGERLE SENZA OCCHIALI.....

Perché dici cosi?
La tua è una leggera miopia, e visto che non ne sai la gradazione immaggino che la hai sviluppata da poco tempo, quindi le premesse sono buone se hai voglia di vederci bene senza occhiali, datti da fare e vedrai che quando hai capito come rilassare lo sguardo le scritte anziché squagliarsi diventeranno più nitide.
E' una sensazione bellissima! :-)
Ciao,

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1794 **From:** airam_max **Date:** dom lug 20, 2003 8.22
Subject: Ogg: UN SENTIMENTO

--- In Visus@yahoogroups.com, ashrimo@v... ha scritto:
> Intervento in lista
>
> Salve sono quello delle otto ore al giorno di computer.
> Sono stato assente dalla rete per una diecina di giorni ed i 53 messaggi
> che ho visionato, tutti sullo stesso argomento, mi hanno confermato che
> noi miopi abbiamo un carattere difficile.
> ?
> Vi vorrei parlare di alcuni argomenti pertanto intitolo questo mio intervento
> :
> UN SENTIMENTO ?
>
> Sulla strada =
> Ragazzi io sono di quei pazzi che pur avendo meno 8,50dx e meno 6,50sx,
> gli occhiali me li sono tolti alla guida ed in autostrada, e vi posso dire
> che la mia guida sicura, per me e per gli altri, non è certo diminuita,
> anzi visto che andavo più piano (qualche anno fa papà mi chiamava Niki Lauda)
> e rispettavo ampiamente i limiti di velocità, è aumentata la sicurezza che
> posso aver apportato sulle strade, perché comunque non è che non ci vedo,
> ma sto più rilassato e maggiormente attento: quando guido, guido.

> Tanto è vero che ho pensato : vogliamo fare una proposta di legge che chi
> ha frequentato un corso sul miglioramento delle capacità visive può non
> mettere gli occhiali anche se prescritti ? Ci facciamo rilasciare un attestato
> di frequenza e facciamo un aggiornamento periodico, come per i sistemi di
> qualità nelle aziende, da vidimare a cura di un ente autorizzato (fantascienza
> sociale: anno 2123).
> Comunque mentre ero senza occhiali alla guida mi è venuta una sensazione
> che vi voglio comunicare: le due linee continue bianche, di delimitazione
> della corsia, in genere, con una vista non corretta si sdoppiano e si
> alzano l?una sull?altra, (preciso: a me succede così), per cui guidando
> senza occhiali l?esercizio che mi è venuto di fare è stato quello di accarezzare
> con lo sguardo la linea superiore che si abbassava su quella inferiore,
> poi sono passato ad accarezzare le curve, quindi il paesaggio e le targhe
> dei veicoli che mi precedevano. Mi sono sentito quindi accarezzato anch?io,
> con quella bella sensazione che si prova quando, avendo un minuto di tempo
> (ma proprio un minuto), mi fermo e mi faccio sunning. La mia parte posteriore
> dell?occhio mi dice grazie Gianvito, lo so che vuoi bene anche a me.
> Con la patente a punti non ho più voglia di rischiare, per cui guido solo
> con i sottocorretti.
>
> Al lavoro =
> Secondo me fare sviluppo personale non è una cosa che coinvolge solo la
> vista, però da quando sto facendo qualcosa per gli occhi, e credo di non
> stare facendo molto, tutto il mio essere ne ha ricevuto dei benefici. Al
> lavoro sono più integrato con i miei colleghi ed avendo accettato il mio
> nuovo ruolo, a seguito di una ristrutturazione aziendale, (il mio prestigio
> personale era sceso di molto, ma a ben vedere era solo quello che io credevo
> potesse essere il mio prestigio personale, tutto fumo e poco arrosto) riesco
> ad essere più produttivo ed efficace. Tant?è che una società consulente
> dell?azienda dove lavoro, mi ha voluto reclutare per incarichi professionali

> (sono un appassionato ed esperto di rifiuti ? nella vita c?è anche chi fa
> questo e ci si appassiona) da svolgere nel mio tempo libero presso altre
> aziende. Ragazzi per ogni incarico mi pagano una cifra che è pari a quasi
> la metà del mio stipendio.
>
> In famiglia =
> Ieri sera mia moglie ed io abbiamo visto a cena una coppia di amici che
> sono in crisi e si sono rivolti a noi perché li aiutiamo un po?. Per la
> prima volta la mia splendida compagna ha detto pubblicamente: ? mio marito
> nella sua vita ha fatto tanti corsi di rilassamento, di motivazione, di
> comunicazione, ma solo dopo questo sulla vista è cambiato veramente !? Credo
> che anche Lei mi senta più vicino, forse non si saranno diradate le nebbie
> davanti ai miei occhi, ma si stanno sicuramente spegnendo i fumogeni del
> mio cuore.
>
> Mio Figlio =
> Emanuele ha adesso tre mesi e mezzo ed è lui il mio maestro di tecniche
> visive. Sta attivando tutti i movimenti consigliati dagli esercizi che facciamo
> ai corsi, dovreste vederlo come gira la testa a destra ed a sinistra in
> cerca di qualcosa ?
>
> Fatti non pugnette =
> Come dice ?l?assessore di Zelig?. Anche la sessualità ha avuto dei sensibili
> miglioramenti, ma qui non voglio commentare.
>
> Ora se tutto questo è dovuto all?essermi amato un poco e ad aver trovato
> tanti amici che come voi della lista lottate ogni giorno per qualcosa in
> cui credete, penso che in qualunque modo, da qualunque fonte, con perseveranza
> ed umiltà, dobbiamo continuare ad avere fede ed a volerci bene anche se
> non ci conosciamo tutti di persona?
>
> L?oroscopo di oggi mi dice di non confidarmi con nessuno, pertanto considero
> questo intervento un atto d?amore nei confronti di tutti voi.
>
>
> Un Forte Abbraccio
> Gianvito Cioffi

>
>
> Dalla tavole della legge di Mosè sul monte Sinai ? Primo
comandamento :
>
> ?IO SONO IL SIGNORE DIO TUO, NON AVRAI ALTRO DIO ALL?INFUORI DI ME?

vorrei sapere se guidi senza occhiali anche di notte,
quando io giro di notte senza occhiali "vedo" anche con le mie
orecchie; nel senso che se c'è un'auto che viaggia a luci spente in
una strada poco illumunata e io non la vedo sono le mie orecchie che
la "vedono". Tu mi vedresti? (prima che io arrivi sul tuo parabrezza
come un moscerino).
ciao grazie
ciao grazie

Group: Visus **Message:** 1795 **From:** mimmo **Date:** dom lug 20, 2003 9.45
Subject: Re: convergenza/divergenza???

Ciao a tutti,
anch'io ho notevoli problemi di sdoppiamento delle immagini da una certa distanza in poi.
L'oculista ritiene che il problema sia legato alla notevole differenza di visus fra i due occhi,ma anche a causa del differente asse fra i due occhi e mi ha suggerito di inserire dietro la lente destra,un prisma speciale che serve a raddrizzare l'asse di un occhio fino a farlo diventare simile a quello dell'altro occhio.
Al di là del fatto che mi prenderebbe per matto se sapesse che uso gli occhiali il meno possibile e con correzione ridotta,mi chiedo se questo prisma da aggiungere alla già notevole correzione diottrica sia veramente salutare per gli occhi.Qualcuno mi sa dare qualche indicazione in merito a come risolvere questo disturbo visivo?
Anche in merito a questi esercizi del terzo occhio,delle due dita o del francobollo,non so niente,qualcuno mi può dare delle delucidazioni?
Ringrazio tutti,ciao Mimmo

----- Original Message -----
From: nuovagenda
To: visus
Sent: Monday, July 07, 2003 10:12 AM
Subject: [Visus] convergenza/divergenza???

Ciao a tutti,
Una persona che conosco, dopo un grosso problema di salute, adesso ha problemi con la convergenza degli occhi. In pratica, fino a circa 1 metro di distanza, vede bene; poi man mano che si allontana l'oggetto, lo vede sdoppiarsi sempre più. Vede due immagini parallele. Ho osservato/dedotto che gli occhi convergono bene fino a 1 m di distanza e dopo non riescono a divergere progressivamente per adattarsi alla visione da lontano, quindi le due immagini separate degli occhi non riescono più a fondersi in una sola. Ogni occhio separatamente vede benissimo. La mia domanda:

1. Qualcuno conosce una storia simile?

2. Qualcuno conosce degli esercizi mirati a restabilire la corretta convergenza degli occhi?

Nel frattempo, in attesa di avere più notizie/direttive anche dai medici che finora ha consultato (che brancolano nel buio) sto provando a fargli fare esercizi che coordinano i due occhi (esercizio delle due dita o del francobollo) e anche quelli per la divergenza (esercizio del terzo occhio o simili, con delle schede). Quando proprio non ce la fa più, le ho detto di coprire un occhio, ma di alternarli. Personalmente credo che palming e sunning non servirebbero a niente, perchè non è un problema di occhi ma di "centralina", comunque aprezzerei qualsiasi suggerimento/opinione.

Salutoni

Paola

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1796 **From:** ashrimo@... **Date:** lun lug 21, 2003 9.07
Subject: di notte guido con gli occhiali

--- In risposta ad airam_max... RE: RE: UN SENTIMENTO :

vorrei sapere se guidi senza occhiali anche di notte,
quando io giro di notte senza occhiali "vedo" anche con le mie
orecchie; nel senso che se c'è un'auto che viaggia a luci spente in
una strada poco illumunata e io non la vedo sono le mie orecchie che
la "vedono". Tu mi vedresti? (prima che io arrivi sul tuo parabrezza
come un moscerino).
ciao grazie
ciao grazie

==========
Battutaccia: mentengo sempre una buona manutenzione ai miei tergicristalli,
ed uso un liquido detergente per rimuovere i moscerini!

No, di notte non guido senza occhiali, però utilizzo i sottocorretti.

Ti ringrazio tuttavia per aver messo l'accento sullo sviluppo degli altri
sensi, è capitato anche a te di non riuscire a sentire una persona che parla
ad una certa distanza quando non puoi guardarla bene in faccia ?
Eppure la stai sentendo solo che non distingui le parole, un pò come non
vederci bene.

Una volta mi fu fatto un esempio: l'uomo è come un quadrato, i cui lati
sono i vari aspetti: mentale, fisico, spirituale ed emozionale.
Se viene implementato (allungato) un lato del quadrato l'uomo (il quadrato)
per mantenere la sua forma geometrica è costretto ad implementare anche
gli altri, che a volte sono una risultanza automatica dell'espansione della
consapevolezza.
Sono convinto, ed è una mia opinione, che migliorando uno dei cinque sensi
consapevolmente, anche gli altri ne ricevono dei benefici, magari senza
che noi ce ne accorgiamo immediatamente.

Ciao e buon inizio settimana
Gianvito

Group: Visus **Message:** 1797 **From:** skyrunner **Date:** lun lug 21, 2003 4.05
Subject: la Profezia 2. Il ritorno.

Ripropongo (capirete poi perché) alcuni passi del mio messaggio del 5/12/2002.

Cari saluti a tutti.

Mauro.

"There is no god higher than truth" - Mahatma Gandhi

Mauro Teodori
skyrunner@...

Da: "skyrunner" <skyrunner@...>
Data: Gio Dic 5, 2002 7:45 pm
Oggetto: La Profezia

...
Pare altresì che il Discepolo si fosse cimentato nella traduzione delle sacre tavole della legge in una lingua pagana, con l'intento di acquisire denari da tale prestazione amanuense.
...
Pare anche che il Discepolo fosse stato visto aggirarsi, sotto varie e mentite spoglie, tra i mercanti del tempio, declamando a gran voce le virtù miracolose di tale Sua opera.
...

Il Profeta aveva pazienza infinita.
Decise quindi di attendere, fiducioso.
Fiducioso che il Discepolo si sarebbe prima o poi ravveduto.
Fiducioso che i vari demoni che si contendevano il suo corpo lo avrebbero alla fine abbandonato, vinti dalla sua forza di volontà e dalle sue virtù.

Ma quando il Profeta, recatosi nei bassifondi del porto per ammaestrare le folle, vide il Discepolo aggirarsi tra le meretrici ivi presenti, TRAVESTITO

DA DONNA barbuta e ammiccante , intento a mostrare agli sconcertati passanti le tavole tradotte contenute nella sua borsetta...
Allora perse la pazienza.

Il tempo del Discepolo non era ancora maturo per l'illuminazione.
Altre vite sarebbero stata necessarie.
...

Group: Visus **Message:** 1798 **From:** skyrunner **Date:** lun lug 21, 2003 4.06
Subject: R: Ogg: Nota del moderatore: La policy di Visus.

Visto che giovanni continua a far finta di non capire chiarisco

ulteriormente.

Invito tutti coloro che fossero disturbati dai suoi modi (avete capito...) a scrivermi in privato, in modo che io possa tutelare al meglio gli utenti della mail list.

Avevo pensato di fare un sondaggio, ma poi ho pensato che ci sarebbe stata una invasione di cloni, per votare...

-----Messaggio originale-----
Da: gercargar [mailto:gercargar@...]
Inviato: lunedì 14 luglio 2003 20.20
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Ogg: Nota del moderatore: La policy di Visus.

>Il fatto è che qui si parla di tutto tranne che di Bates. Il fatto che
>ci sia la foto di Bates che piange in pagina principale la dice tutta:

Riporto parte di quello che c'è scritto accanto alla foto di Bates:

Visus, la mail-list dedicata al potenziamento naturale dei processi della visione.

Dal metodo Bates alle altre scuole e metodologie, l' alternativa naturale...

N.B. Questa lista è moderata, al fine di tenerne fuori ogni tipo di "negatività". Chi vuole migliorarsi, in questo ed in altri campi, ha tutto il diritto di farlo in santa pace!

LA foto di Bates è quella dell'Uomo che è stato il pioniere.
Che io personalmente poi reputi il metodo Bates la base di tutto non significa che su questa mail list si debba parlare solo di questo.

E' chiaro adesso, giovanni, finalmente?

>Io non sono guarito, sono ipermetrope e mi sto dando da fare, e i
>miglioramenti ci sono. Ma voi altri professionisti, in che stato

Questo è veramente interessante! Bravo!
Ma allora sei un miope guarito o un ipermetrope non guarito? Oppure entrambi(in questo caso sarebbe interessante studiare l'influsso della doppia personalità sui difetti refrattivi...)

Questo è davvero uno spunto interessante. Io personalmente ho dato sempre una importanza relativa al discorso catteriale nei difetti visivi, ma in effetti dei collegamenti ci sono...
Come vedete, prima o poi, anche nell'immondizia si finisce cl trovare qualcosa di utile.
Riporto qui alcuni passi dei libri della Goodrich relativi all'ipermetropia.

Alla luce di questi, alcuni vecchi messaggi di "colui-che-si-nasconde" assumono un aspetto rivelatore.

Come si sente dentro l'ipermetrope

I bambini ipermetropi sono spesso tipetti selvaggi, sprizzanti di rabbia, piccoli demoni con gli occhi incrociati, goffi pesci fuor d'acqua. In un recente corso cinque istruttori miopi furono assegnati a cinque bambini ipermetropi. Due insegnanti maschi di 1,80 m dovettero rinunciare ai loro programmi di attività accuratamente pianificati. I piccoli ipermetropi si muovevano troppo velocemente. Non tutti i bambini ipermetropi creano un pandemonio appena si svegliano. Alcune sono piccole dittatrici che dirigono lo spettacolo camuffate da principesse delle favole.
I bambini ipermetropi sono maestri venuti per trascinare gli adulti fuori dalle loro convenzioni, fuori dalle loro prosaica trance. Di solito non sono compresi....
....
Gli ipermetropi reagiscono ai banchi di scuola come tigri in gabbia. Perché non riesce a stare ferma? Anche se la tigre è calma all'esterno, sta covando una rivolta interiore. Inghiotte la rabbia per adeguarsi alla società. Una volta cresciuta, questa bambina può diventare un insegnante di musica iper-prescrittiva e severa.
...
Molti ipermetropi stanno sulla difensiva, recitando il perenne ruolo di guardia.
...
L'istruttrice di NVI Gloria Veit scrive della sua infanzia ipermetrope:
... Se qualcuno tenta di ingabbiarmi, lo morderò forte. Sono il cacciatore, il controllore e il capitano. Voglio salvaguardare il mondo perché non si trasformi in caos.
Altrimenti tutti i dettagli voleranno verso di me, penetreranno la mia distanza protettiva, fastidiosi e invadenti. L'invadenza è qualcosa che gli ipermetropi non possono sopportare. Se qualcuno viene troppo vicino a me non riesco a respirare.
"credo che ogni ipermetrope si porti addosso una ferita segreta, una paura basilare d'amore. Come un bambino piccolo, sentivo che se mi fossi abbandonata totalmente all'amore qualcuno lo avrebbe distrutto, la cosa più preziosa nella mia vita. Così decisi di seppellire questo gioiello prezioso profondamente dentro di me, così in profondità che dimenticai dove fosse. In ogni caso sarebbe stato spiacevole disseppellirlo. Mi convinsi che le persone che amano completamente abbandonano loro stesse al dolore. La rabbia è bloccata in me. Sono bloccata nella rabbia. Quando il mio amore fu rifiutato ero amaramente, rabbiosamente contrariata come un bambino. Sopprimere questa rabbia mi rese forte, mi diede una difesa contro l'incrociare gli altri, e mi trattenne dal far risorgere il mio amore".(tradotto dal tedesco da Janet Goodrich)

Risanamento emozionale per l'ipermetrope

La bambina ipermetrope manca di amore per sé stessa e rifiuta di avvicinarsi agli altri o a sé stessa. Questa tendenza perdura anche nell'età adulta. Gli adulti ipermetropi che si guardano dentro trovano un bambino piccolo che è arrabbiato col mondo.
Dice a chiunque di sparire e lasciarla sola. Ma non è veramente quel che vuole. La sua energia vitale la spinge a cercare un contatto tumultuoso e goffo....

> Alcuni chiarimenti riguardo la mail list Visus.
>
> Moderazione della lista.
> Contrariamente a quello che leggo, Giovanni Gatti è stato moderato, che ha
> un significato diverso da espulso.
> E' stato il primo ed unico della storia di Visus.
> Moderato significa che può continuare a scrivere, ma che i messaggi passano
> previa approvazione da parte dei moderatori della lista. Passa tutto,
> off-topic compresi, tranne volgarità e insulti.E' stato un passo richiesto
> da molti. Per capire il perché basta andare egli archivi di Visus e leggere
> (per chi non si scandalizza dinnanzi al turpiloquio) i suoi interventi di
> quel periodo (anche se sarebbe più appropriato parlare di provocazioni, piu
> che di interventi).
> Il suo vittimismo è quindi assolutamente fuori luogo e basato su
> informazioni non veritiere (false, lontane da quella "verita" che egli tanto
> sbandiera).
>
>
> Policy di Visus e Netiquette.
> Nella home page di Visus e come messaggio di benvenuto si legge:
> "Benvenuti su Visus, la mail-list dedicata al potenziamento naturale dei
> processi della visione."
> "Dal metodo Bates alle altre scuole e metodologie, l' alternativa naturale
> per miopia, astigmatismo..."
> "N.B. Questa lista è moderata, al fine di tenerne fuori ogni tipo di
> "negatività".
> "Chi vuole migliorarsi, in questo ed in altri campi, ha tutto il diritto di
> farlo in santa pace!"
>
> Quindi:
> 1) La lista NON è dedicata solamente al metodo Bates.
> Sono presenti anche alcuni educatori, optometristi, ed altri professionisti
> seri e preparati, che appartengono a scuole diverse.
> Naturalmente nessuno è tenuto a rispondere a nessuno su questa lista, che ha
> come scopo elettivo lo scambio di esperienze e di informazioni.
>
>
> 2) Pur se in forma sintetica (ma credevo fosse superfluo specificarlo) è
> scritto che le negatività (e mi viene in mente uno in particolare, chissà
> perché...) non sono bene accolte. Ivi comprendendo anche l'aggressività,

> volgarità, maleducazione, etc. Forse è colpa mia il non averlo scritto a
> chiare lettere, ma credo sia ovvio.
> Chi scrive in lista è tenuto al rispetto della sua policy e,
comunque, al
> rispetto verso gli altri.
> "Crea intorno a te solo pensieri e persone positive".(Seneca)
>
> Invito chi si sentisse disturbato da alcuni comportamenti a segnalarlo,
> affinchè i moderatori possano vagliare le opzioni applicabili.
>
> A me personalmente alcuni messaggi,anche recenti, suscitano ilarità
e non mi
> tangono, ma come moderatore sono tenuto (onori ed oneri) a preoccuparmi
> anche di quello che pensano gli iscritti.
>
> Cari saluti a tutti.
>
> Mauro.
>
> "Lascia soffiare il vento e non pensare al rumore delle foglie" (P.Pio)
>
> Mauro Teodori
> skyrunner@i...
>
>
> PS: Come regalo estivo alla lista, dedico a tutti questo piccolo
racconto...
>
> Dopo una lunga ed eroica vita, un valoroso samurai giunse
nell'aldila' e fu
> destinato al paradiso.
> Era un tipo pieno di curiosita' e chiese di poter dare prima un'occhiata
> anche all'inferno. Un angelo lo accontento' e lo condusse
all'inferno. Si
> trovo' in un vastissimo salone che aveva al centro una tavola
imbandita con
> piatti colmi e pietanze succulente e di golosita' inimmaginabili. Ma i
> commensali, che sedevano tutt'intorno, erano smunti, pallidi e
scheletriti
> da far pieta'.
> "Com'e' possibile?", chiese il samurai alla sua guida. "Con tutto
quel ben
> di Dio davanti!".
> "Vedi: quando arrivano qui, ricevono tutti due bastoncini, quelli che si
> usano come posate per mangiare,solo che sono lunghi piu' di un metro e
> devono essere rigorosamente impugnati all'estremita'. Solo cosi' possono
> portarsi il cibo alla bocca". Il samurai rabbrividi'. Era terribile la
> punizione di quei poveretti che, per quanti sforzi facessero, non
riuscivano
> a mettersi neppur una briciola sotto i denti.
> Non volle vedere altro e chiese di andare subito in paradiso. Qui lo
> attendeva una sorpresa. Il paradiso era un salone assolutamente identico
> all'inferno! Dentro l'immenso salone c'era l'infinita tavolata di gente;
> un'identica sfilata di piatti deliziosi. Non solo: tutti i
commensali erano
> muniti degli stessi bastoncini lunghi piu' di un metro, da impugnare

> all'estremita' per portarsi il cibo alla bocca. C'era una sola
differenza:
> qui la gente intorno al tavolo era allegra, ben pasciuta, sprizzante di
> gioia. "Ma com'e' possibile?", chiese il samurai. L'angelo sorrise.
> "All'inferno ognuno si affanna ad afferrare il cibo e portarlo alla
propria
> bocca, perche' si sono sempre comportati cosi' nella vita. Qui al
contrario,
> ciascuno prende il cibo con i bastoncini e poi si preoccupa di
imboccare il
> proprio vicino".
> Paradiso ed inferno sono nelle tue mani. Oggi.

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di
Utilizzo del Servizio Yahoo!

Group: Visus **Message:** 1799 **From:** stefaniaelia2003 **Date:** lun lug 21, 2003 8.08
Subject: miopia

Ciao a tutti, sono una nuova iscritta e mi chiamo Stefania.
sto cercando di leggere i 1798 messaggi della lista...in uno degli
ultimi mi ha colpito la frase " noi miopi abbiamo un carattere
difficile"...Da quando mi sono avvicinata al metodo Bates
(pochissimo...) ho osservato la mia incapacità di accettare le mie
visioni poco nitide e devo dire che affronto con una certa ansia
anche solo alcuni secondi di palming...ho letto che i miopi
riferiscono tutto a se stessi, hanno una soggettività accentuata che
non porta a una reale conoscenza di se stessi ma che provoca solo
suscettibilità, permalosità e reazioni del tutto intili..quando una
persona non vede bene, in realtà non vuole vedere bene se stessa ..e
via dicendo...Dunque non ci sono miopi "saggi" ?! E' sempre
necessario migliorare interiormente per raggiungere una visione
chiara, mi pare di capire.....
un saluto affettuoso ai miopi più permalosi....
Baci
Stefania

Group: Visus **Message:** 1800 **From:** olent.it **Date:** lun lug 21, 2003 7.03
Subject: Re: convergenza/divergenza???

Caro Mimmo
Non penso che la tua "diplopia" possa essere trattata in maniera cosi
superficiale come vorresti tu!
Il vedere doppio non deve essere confuso con il vedere sfocato/sdoppiato.
Quindi prima bisogna capire quale e' il tuo problema, come tu vedi e se la

tua e' un'immagine doppia deve essere trattata con esercizi (Visual Training) specifici. Inoltre se la diplopia e' causata dalla notevole differenza di rifrazione e/o di visus, prima bisogna lavorarci sopra per ridurre la differenza.
Non puoi camminare bene con una gamba piu' corta dell'altra.....
PS. mi raccomando..... prima di usare i prismi fai del Visual Training, che altro non e' che un'evoluzione del metodo BATES..... .
Dr Riccardo OLENT
Optometrista
E-mail: riccardo@...
----- Original Message -----
From: "mimmo" <gior.mmm@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Sunday, July 20, 2003 9:45 PM
Subject: Re: [Visus] convergenza/divergenza???

> Ciao a tutti,
> anch'io ho notevoli problemi di sdoppiamento delle immagini da una certa distanza in poi.
> L'oculista ritiene che il problema sia legato alla notevole differenza di visus fra i due occhi,ma anche a causa del differente asse fra i due occhi e mi ha suggerito di inserire dietro la lente destra,un prisma speciale che serve a raddrizzare l'asse di un occhio fino a farlo diventare simile a quello dell'altro occhio.
> Al di là del fatto che mi prenderebbe per matto se sapesse che uso gli occhiali il meno possibile e con correzione ridotta,mi chiedo se questo prisma da aggiungere alla già notevole correzione diottrica sia veramente salutare per gli occhi.Qualcuno mi sa dare qualche indicazione in merito a come risolvere questo disturbo visivo?
> Anche in merito a questi esercizi del terzo occhio,delle due dita o del francobollo,non so niente,qualcuno mi può dare delle delucidazioni?
> Ringrazio tutti,ciao Mimmo
>
> ----- Original Message -----
> From: nuovagenda
> To: visus
> Sent: Monday, July 07, 2003 10:12 AM
> Subject: [Visus] convergenza/divergenza???
>
>
> Ciao a tutti,
> Una persona che conosco, dopo un grosso problema di salute, adesso ha problemi con la convergenza degli occhi. In pratica, fino a circa 1 metro di distanza, vede bene; poi man mano che si allontana l'oggetto, lo vede sdoppiarsi sempre più. Vede due immagini parallele. Ho osservato/dedotto che gli occhi convergono bene fino a 1 m di distanza e dopo non riescono a divergere progressivamente per adattarsi alla visione da lontano, quindi le due immagini separate degli occhi non riescono più a fondersi in una sola. Ogni occhio separatamente vede benissimo. La mia domanda:
>
> 1. Qualcuno conosce una storia simile?
>
> 2. Qualcuno conosce degli esercizi mirati a restabilire la corretta convergenza degli occhi?
>

> Nel frattempo, in attesa di avere più notizie/direttive anche dai medici che finora ha consultato (che brancolano nel buio) sto provando a fargli fare esercizi che coordinano i due occhi (esercizio delle due dita o del francobollo) e anche quelli per la divergenza (esercizio del terzo occhio o simili, con delle schede). Quando proprio non ce la fa più, le ho detto di coprire un occhio, ma di alternarli. Personalmente credo che palming e sunning non servirebbero a niente, perchè non è un problema di occhi ma di "centralina", comunque aprezzerei qualsiasi suggerimento/opinione.
>
> Salutoni
> Paola
>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1801 **From:** lori70fs@... **Date:** lun lug 21, 2003 10.59
Subject: Re: Re: Re: Club dei guariti dalla miopia...

ciaooooooooooooooo! sono al mare---internet cafe'---non ho tempo---comunque grazie per il msgsg---tu ci riesci?

>>
>> Ue' ragazzi, non è che mi pigliate in giro?????? Ero così entusiasta e ora mi

>avete smontato.
>>

>> :-(
>>
>> Eppure non sono grave, ho solo pochi mezzi gradi mi avevano detto. Sono le

>SCRITTE DA LONTANO CHE SI SQUAGLIANO SE CERCO DI LEGGERLE SENZA
>OCCHIALI.....
>
>Perché dici cosi?
>La tua è una leggera miopia, e visto che non ne sai la gradazione immaggino che

>la hai sviluppata da poco tempo, quindi le premesse sono buone se hai voglia di

>vederci bene senza occhiali, datti da fare e vedrai che quando hai capito come

>rilassare lo sguardo le scritte anziché squagliarsi diventeranno più nitide.
E'
>una sensazione bellissima! :-)
>Ciao,
>---
>Bruno Badiali
>
>mailto:bbadiali@...
>
>http://bunix.cjb.net
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to: Per cancellarsi da questa Mail
>List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904

messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it

Group: Visus **Message:** 1802 **From:** lori70fs@... **Date:** lun lug 21, 2003 11.03
Subject: Re: miopia

ciaooooo---purtroppo non ho tempo perché sono in vac---però sono contenta che c'è un'altra noviziante come meeee---io però non sono come dici, seppure un po' lievemente miope---boh-ho rimandato lo studio di questa cosa strana al mio ritorno, però già stò un pò di più senza occhiali anche se non vedo le scritte, pazienza, mi aiuta il mio lui!!!!!!
plop

>
>Ciao a tutti, sono una nuova iscritta e mi chiamo Stefania.
>sto cercando di leggere i 1798 messaggi della lista...in uno degli
>ultimi mi ha colpito la frase " noi miopi abbiamo un carattere
>difficile"...Da quando mi sono avvicinata al metodo Bates
>(pochissimo...) ho osservato la mia incapacità di accettare le mie
>visioni poco nitide e devo dire che affronto con una certa ansia

>anche solo alcuni secondi di palming...ho letto che i miopi
>riferiscono tutto a se stessi, hanno una soggettività accentuata che
>non porta a una reale conoscenza di se stessi ma che provoca solo
>suscettibilità, permalosità e reazioni del tutto intili..quando una
>persona non vede bene, in realtà non vuole vedere bene se stessa ..e
>via dicendo...Dunque non ci sono miopi "saggi" ?! E' sempre
>necessario migliorare interiormente per raggiungere una visione
>chiara, mi pare di capire.....
>un saluto affettuoso ai miopi più permalosi....
>Baci
> Stefania
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to: Per cancellarsi da questa Mail
>List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Incontri: amicizie, relazioni, trasgressione
http://incontri.supereva.it/cgi-bin/index.chm?partner=904

messaggio inviato con Freemail by www.superEva.it

Group: Visus **Message:** 1803 **From:** skyrunner **Date:** mar lug 22, 2003 12.39
Subject: Sinapsi?

Questo documento gira su internet da un po'.
Lo trovo estremamente interessante, anzi impressionante.
Perdeteci 3 minuti... Vi farà riflettere.

"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

Mauro Teodori
skyrunner@...

NON scorrere il foglio troppo in fretta - fallo con calma e segui le
istruzioni seguenti esattamente, fai i calcoli a mente più in fretta che
puoi. Può aiutare il sussurrare a se stessi le risposte.

SEGUI queste istruzioni una alla volta, eseguendole il più rapidamente
possibile! Cominciamo...

Quanto fa:

2+2?

4+4?

8+8?

16+16?

Veloce! Pensa un numero tra 12 e 5.

Fatto?
Ora scorri il foglio.

Il numero che hai pensato è il 7, giusto?

Questa non è magia!!!!

Libertà di scelta o reti di sinapsi? Fai tu. Prova il
prossimo esercizio, garantito che resterai sorpreso.
Non c'è trucco ne' inganno, è una cosa scientifica.
Segui semplicemente le istruzioni, rispondi alle domande

una alla volta e il più rapidamente possibile! Di nuovo, rapidamente più che
puoi, ma non procedere fino a quando non hai risposto ad ognuna di esse.

Ora, vai in BASSO (ma non troppo velocemente,

potresti perderti qualcosa).

Quanto fa: 1+5

2+4

3+3

4+2

5+1

Ora ripeti nella tua mente il numero 6 più veloce possibile
per 15 secondi, poi scorri il foglio.

PRESTO!!! PENSA AD UN ORTAGGIO! Poi procedi in basso.

Ancora più in basso...

Stai pensando ad una carota, no? Altrimenti, sei tra quel 2%
di gente la cui mente è abbastanza deviata da pensare ad altro. Il 98% delle
persone risponderà "carota" qualora le sia dato quest'esercizio.

Ora contate, possibilmente tutto di un colpo e senza impiegare troppo
tempo,quante "F" sono comprese nel seguente testo:

FINISHED FILES ARE THE RE-
SULT OF YEARS OF SCIENTIF-
IC STUDY COMBINED WITH THE
EXPERIENCE OF YEARS.

Fatto? Solo se siete pronti potete continuare a leggere qui sotto... OK?

Allora? Quante? Tre?
Siete sicuri? O volete provare a rileggere un'altra volta?

La soluzione la potete trovare qualche riga più sotto...

Le "F" nel testo sono in tutto SEI!!!
Pare infatti che il cervello umano non sia in grado

di elaborare gli "OF"

Chi ha contato tutte e SEI le "F" al primo colpo è un Genio. TRE è normale ... Quattro già un po' più raro Affascinante, non è vero?!?!?

Sapete chi sono i più bravi in questo tipo di giochetti?
Chi crea gli spot pubblicitari e/o cura i programmi televisivi. In quel mondo NIENTE è fatto a caso ed il controllo che possono avere sul nostro modo di pensare non riusciamo ad immaginarcelo.

Ancora: fate il semplice esercizio di seguito e...

resterete nuovamente impressionati...

Ti sei mai chiesto se il tuo spirito e' normale o se e' differente? Ok, fai seriamente il seguente esercizio di riflessione (ti prenderà 2 minuti) e troverai la risposta! Segui solo le istruzioni, e rispondi mentalmente alle

domande una per una il più veloce possibile, pero' non

avanzare alla seguente senza aver terminato la precedente.

Ti sorprenderai del risultato...!

Ora, scendi, pero' molto rapidamente

Quanto è:

15+6

3+56

9+2

12+53

75+26

25+52

63+32

Sono piu' difficili i calcoli mentali, pero' e' qui che

c'e' il vero esercizio, quindi prosegui...

123+5

VELOCE! PENSA AD UN ARNESE E AD UN COLORE!

E continua a scendere...

Scendi di più...

Ancora un po'...

. .....Un martello rosso...!?!?!?!

Se non ha funzionato, fai parte del 2% della popolazione che ha uno spirito abbastanza differente. Il 98% della popolazione risponderà un "Martello rosso" se gli diamo questo esercizio da risolvere.

Group: Visus **Message:** 1804 **From:** Enrico Foresti **Date:** mar lug 22, 2003 9.21
Subject: Re: Re: convergenza/divergenza???

Il visual training un evoluzione del metodo Bates?!?!?!?....Ma stai scherzando spero!!! Non c'entra assolutamente niente! Ma qui siete tutti suonati

.. prima di usare i prismi fai del Visual Training,
che altro non e' che un'evoluzione del metodo BATES..... .
Dr Riccardo OLENT
Optometrista
E-mail: riccardo@...
----- Original Message -----
From: "mimmo" <gior.mmm@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Sunday, July 20, 2003 9:45 PM
Subject: Re: [Visus] convergenza/divergenza???

> Ciao a tutti,
> anch'io ho notevoli problemi di sdoppiamento delle immagini da una certa distanza in poi.
> L'oculista ritiene che il problema sia legato alla notevole differenza di

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1805 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar lug 22, 2003 9.13
Subject: Re: Re: Re: Club dei guariti dalla miopia...

>
> ciaooooooooooooooo! sono al mare---internet cafe'---non ho tempo---comunque grazie per il msgsg---tu ci riesci?
>

Certo!
Altrimenti non te lo avrei detto.
Il problema è che ancora non ci riesco sempre, ma se fosse cosi avrei già risolto definitivamente i miei problemi. Invece quando sono nervoso o stanco mi capita ancora di mettere gli occhi in tensione e di avere quella sensazione che hai descritto come scritte che si squagliano, che è la sensazione opposta a quando rilassi gli occhi dove vedi l'immagine ricomporsi e le scritte anche quelle piccole e lontane diventare nitide.

Ciao

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1806 **From:** nuovagenda **Date:** mar lug 22, 2003 10.13
Subject: provare x credere

> > ciaooooooooooooooo! sono al mare---internet cafe'---non ho tempo---comunque
> grazie per il msgsg---tu ci riesci?
> >
>
> Certo!
> Altrimenti non te lo avrei detto.
> Il problema è che ancora non ci riesco sempre, ma se fosse cosi avrei già
> risolto definitivamente i miei problemi. Invece quando sono nervoso o stanco mi
> capita ancora di mettere gli occhi in tensione e di avere quella sensazione che
> hai descritto come scritte che si squagliano, che è la sensazione opposta a
> quando rilassi gli occhi dove vedi l'immagine ricomporsi e le scritte anche
> quelle piccole e lontane diventare nitide.
>
> Ciao
> ---
> Bruno Badiali
>
Sono d'accordo con quanto dice Bruno, quelle pochissime :-(volte che sono rilassata tutto si chiarisce (in tutti i sensi!). A questo proposito è molto utile fare gli esercizi della scheda di prova/Snellen chart, come dice lo zio skyrunner "il metodo bates non è solo palming, sunning e dondolio, fondamentali anche la Snellen e la lettura di caratteri piccolissimi"...

Consiglio sopratutto ai nuovi arrivati di aprofittare del sole e le giornate libere per stare senza occhiali, e rendervi conto che VEDETE ANCHE SENZA, forse non tanto nitido, ma ragazzi, che colori e che effetto 3D!!! (si, non solo per chi ha gli occhiali ma anche per quelli che usano le lenti, la differenza si NOTA). Che sarà mai qualche scritta, qualche cartello - purchè non siate al volante.

Buone vacanze a tutti.

Paola

Group: Visus **Message:** 1807 **From:** nuovagenda **Date:** mar lug 22, 2003 10.41
Subject: Re:UN SENTIMENTO / effetti collaterali 2

Ciao a tutti,

Ecco due messaggi bellissimi e veramente "cibo per il pensiero", che confermano pienamente la mia teoria degli effetti collaterali del Metodo Bates.
Con un pò di fortuna anche noi un giorno potremo vedere "navi in fiamme al largo dei bastioni di Orione" e "raggi beta balenare nel buio alle porte di Tanhauser".

Salutoni
Paola

***

>Ciao a tutti, sono una nuova iscritta e mi chiamo Stefania.

>sto cercando di leggere i 1798 messaggi della lista...in uno degli
>ultimi mi ha colpito la frase " noi miopi abbiamo un carattere
>difficile"...Da quando mi sono avvicinata al metodo Bates
>(pochissimo...) ho osservato la mia incapacità di accettare le mie
>visioni poco nitide e devo dire che affronto con una certa ansia
>anche solo alcuni secondi di palming...ho letto che i miopi
>riferiscono tutto a se stessi, hanno una soggettività accentuata che
>non porta a una reale conoscenza di se stessi ma che provoca solo
>suscettibilità, permalosità e reazioni del tutto intili..quando una
>persona non vede bene, in realtà non vuole vedere bene se stessa ..e
>via dicendo...Dunque non ci sono miopi "saggi" ?! E' sempre
>necessario migliorare interiormente per raggiungere una visione
>chiara, mi pare di capire.....
>un saluto affettuoso ai miopi più permalosi....
>Baci
>Stefania

> [...]
> Al lavoro =
> Secondo me fare sviluppo personale non è una cosa che coinvolge solo la
> vista, però da quando sto facendo qualcosa per gli occhi, e credo di non
> stare facendo molto, tutto il mio essere ne ha ricevuto dei benefici. Al
> lavoro sono più integrato con i miei colleghi ed avendo accettato il mio
> nuovo ruolo, a seguito di una ristrutturazione aziendale, (il mio prestigio
> personale era sceso di molto, ma a ben vedere era solo quello che io credevo
> potesse essere il mio prestigio personale, tutto fumo e poco arrosto) riesco
> ad essere più produttivo ed efficace. Tant?è che una società consulente
> dell?azienda dove lavoro, mi ha voluto reclutare per incarichi professionali
> (sono un appassionato ed esperto di rifiuti ? nella vita c?è anche chi fa
> questo e ci si appassiona) da svolgere nel mio tempo libero presso altre
> aziende. Ragazzi per ogni incarico mi pagano una cifra che è pari a quasi
> la metà del mio stipendio.
>
> In famiglia =
> Ieri sera mia moglie ed io abbiamo visto a cena una coppia di amici che
> sono in crisi e si sono rivolti a noi perché li aiutiamo un po?. Per la
> prima volta la mia splendida compagna ha detto pubblicamente: ? mio marito
> nella sua vita ha fatto tanti corsi di rilassamento, di motivazione, di
> comunicazione, ma solo dopo questo sulla vista è cambiato veramente !? Credo
> che anche Lei mi senta più vicino, forse non si saranno diradate le nebbie
> davanti ai miei occhi, ma si stanno sicuramente spegnendo i fumogeni del
> mio cuore.
> [...]
> Ora se tutto questo è dovuto all?essermi amato un poco e ad aver trovato
> tanti amici che come voi della lista lottate ogni giorno per qualcosa in
> cui credete, penso che in qualunque modo, da qualunque fonte, con perseveranza
> ed umiltà, dobbiamo continuare ad avere fede ed a volerci bene anche se
> non ci conosciamo tutti di persona?
>
> L?oroscopo di oggi mi dice di non confidarmi con nessuno, pertanto considero
> questo intervento un atto d?amore nei confronti di tutti voi.
>
>
> Un Forte Abbraccio
> Gianvito Cioffi

Subject: esercizi terzo occhio/francobollo/2 dita

> Ciao a tutti,
> anch'io ho notevoli problemi di sdoppiamento delle immagini da una certa distanza in poi.
> L'oculista ritiene che il problema sia legato alla notevole differenza di visus fra i due occhi,ma anche a causa del differente asse fra i due occhi e mi ha suggerito di inserire dietro la lente destra,un prisma speciale che serve a raddrizzare l'asse di un occhio fino a farlo diventare simile a quello dell'altro occhio.
> Al di là del fatto che mi prenderebbe per matto se sapesse che uso gli occhiali il meno possibile e con correzione ridotta,mi chiedo se questo prisma da aggiungere alla già notevole correzione diottrica sia veramente salutare per gli occhi.Qualcuno mi sa dare qualche indicazione in merito a come risolvere questo disturbo visivo?
> Anche in merito a questi esercizi del terzo occhio,delle due dita o del francobollo,non so niente,qualcuno mi può dare delle delucidazioni?
> Ringrazio tutti,ciao Mimmo
>

Ciao Mimmo,
Cerco di spiegarti questi esercizi, anche se difficile a parole (trainers visivi aiuto x favore!).

DUE DITA:
mettere i due indici davanti agli occhi, uno a circa 20 cm di distanza e l'altro il più lontano possibile (braccio steso). Le dita devono essere allineate. Guardare un dito mettendo bene a fuoco e contemporaneamente (qui la parte difficile) notare/percepire senza guardare direttamente, l'altro dito che è doppio, proprio perchè non lo stiamo guardando. In particolare, il dito che si sta guardando è bello nitido in mezzo e ai lati si vedono 2 copie sbiadite e sfuocate dell'altro dito. Adesso si fa la stessa cosa mettendo a fuoco quello lontano.

FRANCOBOLLO:
Una volta riusciti a fare questo esercizio, si fa la stessa cosa ma anzichè le dita si usano, per l'oggetto vicino, un francobollo incollato a un vetro e per l'oggetto vicino, qualcosa che stia fuori, come un tronco d'albero o un lampione. Il principio però è lo stesso. quello che si mette a fuoco sta al centro bello nitido e l'altro oggetto si vede sdoppiato e sfuocato uno ad ogni lato.

TERZO OCCHIO:
Davanti allo specchio, divergere gli occhi finchè si sdoppia l'immagine dei nostri occhi, l'immagine doppia DESTRA dell'occhio sinistro e l'immagine doppia SINISTRA dell'occhio destro si avvicinano fino ad accavallarsi/unirsi al centro formando un terzo occhio in mezzo alla fronte.

Spero di essermi spiegata abbastanza, altrimenti dimmelo e cercherò di trovare altre parole per spiegare...

Auguroni
Paola

Group: Visus **Message:** 1809 **From:** olent.it **Date:** mar lug 22, 2003 4.12
Subject: Re: Re: convergenza/divergenza???

Caro Enrico
Scusami ma evidentemente non conosci il visual training.....
Riccardo
----- Original Message -----
From: "Enrico Foresti" <eforesti@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, July 22, 2003 12:00 AM
Subject: Re: Re: [Visus] convergenza/divergenza???

> Il visual training un evoluzione del metodo Bates?!?!?!?....Ma stai scherzando spero!!! Non c'entra assolutamente niente! Ma qui siete tutti suonati
>
>

> .. prima di usare i prismi fai del Visual Training,
> che altro non e' che un'evoluzione del metodo BATES..... .
> Dr Riccardo OLENT
> Optometrista
> E-mail: riccardo@...
> ----- Original Message -----
> From: "mimmo" <gior.mmm@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Sunday, July 20, 2003 9:45 PM
> Subject: Re: [Visus] convergenza/divergenza???
>
>
> > Ciao a tutti,
> > anch'io ho notevoli problemi di sdoppiamento delle immagini da una certa
> distanza in poi.
> > L'oculista ritiene che il problema sia legato alla notevole differenza
di
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1810 **From:** Enrico Foresti **Date:** mar lug 22, 2003 5.28
Subject: Re: Re: Re: convergenza/divergenza???

Lo conosco e come il visual training.. ho avuto problemi seri di convergenza, allora :
1 . Si fa con gli occhiali e qui già caduta la tua ipotesi sulla similitudine con Bates
2 . Si basa su esercizi di rafforzamento della messa a fuoco tramite lenti e poi esercitando la convergenza e la divergennza tramite figure uguali con i colori complementari rosso e blu/verde, per esercitare ognuno dei due occhi singolarmente, quindi dimmi cosa c'entra con il rilassamento dell mente
3 . Non vi si trova uno solo dei tre capisaldi del metodo Bates

Potete dire quello che volete ma il visual training NON è Bates, per carità funziona, ma solo per ridare sincronismo agli occhi. Dire che è un'evoluzione del metodo Bates è una presuntuosa bestemmia sollevata dalla categoria a cui appartieni.

Caro Enrico
Scusami ma evidentemente non conosci il visual training.....
Riccardo
----- Original Message -----
From: "Enrico Foresti" <eforesti@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>

Sent: Tuesday, July 22, 2003 12:00 AM
Subject: Re: Re: [Visus] convergenza/divergenza???

> Il visual training un evoluzione del metodo Bates?!?!?!?....Ma stai scherzando spero!!! Non c'entra assolutamente niente! Ma qui siete tutti suonati
>
>
> .. prima di usare i prismi fai del Visual Training,
> che altro non e' che un'evoluzione del metodo BATES..... .
> Dr Riccardo OLENT
> Optometrista
> E-mail: riccardo@...
> ----- Original Message -----
> From: "mimmo" <gior.mmm@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Sunday, July 20, 2003 9:45 PM
> Subject: Re: [Visus] convergenza/divergenza???
>
>
> > Ciao a tutti,
> > anch'io ho notevoli problemi di sdoppiamento delle immagini da una certa
> distanza in poi.
> > L'oculista ritiene che il problema sia legato alla notevole differenza di
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1811 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar lug 22, 2003 10.30
Subject: Re: miopia

Il giorno 22-07-2003 2:08, stefaniaelia2003, stfel@... ha scritto:

>
> Ciao a tutti, sono una nuova iscritta e mi chiamo Stefania.
> sto cercando di leggere i 1798 messaggi della lista...in uno degli
> ultimi mi ha colpito la frase " noi miopi abbiamo un carattere
> difficile"...Da quando mi sono avvicinata al metodo Bates
> (pochissimo...) ho osservato la mia incapacità di accettare le mie
> visioni poco nitide e devo dire che affronto con una certa ansia
> anche solo alcuni secondi di palming...ho letto che i miopi
> riferiscono tutto a se stessi, hanno una soggettività accentuata che
> non porta a una reale conoscenza di se stessi ma che provoca solo
> suscettibilità, permalosità e reazioni del tutto intili..quando una
> persona non vede bene, in realtà non vuole vedere bene se stessa ..e
> via dicendo...Dunque non ci sono miopi "saggi" ?! E' sempre
> necessario migliorare interiormente per raggiungere una visione
> chiara, mi pare di capire.....
> un saluto affettuoso ai miopi più permalosi....
> Baci
> Stefania

Tutti cose vere (almeno secondo me), ma stiamo attenti a non fare scattare mostruose (e magari giustificate) permalosità.

Questi atteggiamenti non vengono fuori per "difetto di fabbrica" o "cattiveria congenita", ma sono delle strategie che si imparano man mano durante la vita passando attraverso esperienze che le rinforzano.

Insomma, non esiste nessuna "colpa".

Crescere interiormente non è un obbligo, ma una (bella) possibilità. Non è neanche obbligatorio al 100% per migliorare la vista: si può farlo anche in maniera "meccanica". Anzi, io, insieme a molti insegnanti del metodo Bates ed educatori visivi, nonché psicologi, penso che si debba partire da cose molto semplici, come muovere gli occhi, respirare etc. E si può migliorare un bel po': praticamente tutti lo fanno.

Poi, viene quasi sempre un periodo di stasi, di demotivazione, di "pigrizia", se non addirittura di ricaduta. E a questo punto vedere gli aspetti psicologici e spirituali permette di andare avanti, di migliorare e stabilizzare i miglioramenti visivi, ma anche di sentirsi più vivi, più liberi, "cresciuti".

Tra l'altro sto terminando la newsletter n. 38 e su questo argomento ci sono degli interessantissimi interventi di Cristina Zandonella, Marisa Martinelli e molti altri.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1812 **From:** NickWar **Date:** mar lug 22, 2003 10.25
Subject: Re: Ogg: Caspita!!!

Ecco, questo è il modo di procedere in questa mailing list. Molto sfottò, possibilmente a bersaglio fisso (Gatti, in questo caso e ormai da tempo) e poche o nulle risposte. Avevo scritto un messaggio in cui cercavo di far capire qualcosa, ma nè Teodori nè altri hanno risposto alle questioni che ho sollevato. Siccome non demordo facilmente e voglio che mi si risponda, anche con "non ho niente da dire", riassumo qui le questioni e le ripropongo, sempre senza alzare la voce nè insultare. Vediamo se ottengo qualcosa.

1) Skyrunner afferma che il libro di Gatti è mal tradotto. L'ho invitato a evidenziare i passi maltradotti e fuorvianti, se ne avesse tempo, nessuna risposta.

2) Skyrunner afferma che chiunque conosca un pò d'inglese può scaricarsi il libro dalla rete. Ho evidenziato che l'inglese è una lingua in evoluzione e un libro tecnico di 80 anni fa non è per chi "mastichi un pò d'inglese" ma ci vuole un bel professore d'inglese di quelli tosti., nessuna risposta.

3) Ho chiesto a skyrunner come facesse ad essere così sicuro del suo giudizio, ha per caso comprato il libro? O se n'è fatta fare una copia da qualcuno? In entrambi i casi ha un comportamento scorretto, visto che nel primo sconsiglia ad altri di comprarlo e nel secondo commette un vero e proprio reato, nessuna risposta.

4) ho affermato che secondo me il suo core concept presenta delle pecche, quali che siano, ma mi sognerei bene dal cestinarlo mentre lui più o meno esprime un giudizio negativo su un libro che o non conosce o conosce in un modo poco ortodosso, anche qui nessuna risposta.

E invece mette ben due messaggi di dileggio al Gatti, divertente il primo e noiosissimo il secondo. E risponde in modo da non rispondere, con aria fritta.
Io avevo chiesto altre cose, il dileggio non m'interessa, in nessun caso. Voglio risposte chiare e coerenti. Cagnoli invece nel suo messaggio in risposta a: "miopia", parla della sua ultima fatica letteraria, in collaborazione con altre persone.

In mezzo a tutto ciò, continuano ad esserci utenti disinformati che non sanno cose proprio semplici semplici, i quali poveretti si son collegati a questa lista sperando di risolvere alcuni problemi. Onestamente della newsletter di Buenavista non so che farmene, se Cagnoli ha indicazioni le evidenzi in lista, non rimandi ad altro.

Spero di essere stato chiaro e spero che qualcuno (skyrunner, cagnoli, non gli altri) si decida a rispondere. Anzi, fatelo a turno se vi aggrada.
Un ultima cosa: Se notate qualcosa di "Gattesco" nel mio modo di evidenziare

le cose, vi dirò che a questo punto lo ritengo un onore. Voi avete qualcosa
di "Grottesco" invece...

Saluti,
Nicolò

----- Original Message -----
From: "NickWar" <nickwar@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, July 15, 2003 11:54 PM
Subject: Re: [Visus] Ogg: Caspita!!!

>
> ----- Original Message -----
> From: "skyrunner" <skyrunner@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Monday, July 14, 2003 5:11 PM
> Subject: R: [Visus] Ogg: Caspita!!!
>
>
> ...
>
> > Chi ti ha risposto è un "alias" , un "clone", una "creatura
> > virtuale".
> > Inesistente cioè. (Rabbrividiamo: BRRRRR!!!!!)
> > Unico suo scopo è quello di disturbare, offendere e
> > propagandare l'acquisto
> > del libro di cui sotto (a caro prezzo!)
>
> una sola nota me la concedo anch'io: un libro rimane, è consultabile e può
> all'occorrenza essere tirato fuori da un cassetto. Ricordo di aver pagato
> 20000 lire il libro dell'edizione
> Astrolabio e di aver sofferto per le incongruenze, le dimenticanze e gli
> errori veramente incredibili a cui mi portava. Ma non ho buttato quel
libro,
> per tante ragioni. Innanzitutto perchè era il primo che bene o male mi
> tirava fuori da una condizione negativa, poi per ragioni affettive e
adesso
> per evidenziare gli errori che facevo. Il libro di Gatti è veramente
> costoso, ma non sono d'accordo sulla traduzione secondo te scadente. Mi
> chiedo: quanto resta dei corsi, seminari, convegni eccetera? Ve lo dico
io,
> atti che a volte si fanno pagare anche 35 euro, cioè l'intero costo del
> libro di Bates. E' questa la cosa che mi scandalizza. Da un lato si
predica
> bene e dall'altro si razzola male.
>
> Non tutti sono bravi in inglese e anche se così fosse, c'è un'altra
> questione: secondo voi l'inglese è una lingua ferma dal 1920 ad oggi? No,
> l'inglese è vivo, è la lingua più vitale del mondo e cambia continuamente.
> Far leggere a studenti odierni un testo di 80 anni fa è possibile, con
> l'ausilio di un dottore in lingue, non "se mastichi un pò d'inglese..."
> So che i miei interventi sembrano interessati, pensatelo pure. A distanza
di
> mesi penso che la mia spesa migliore, più ponderata e più redditizia è

stata
> proprio l'acquisto del libro del vituperato Gatti. Purtroppo il suo
> carattere un pò "bizzarro" impedisce a molti di avvicinarsi al suo lavoro,
> ma ciò è un pregiudizio. Come dice Silvio Caggia, discutere delle idee è
> molto meglio che discutere delle persone. Certo tu avrai letto il suo
libro
> per dare giudizi così sicuri, lasciamo stare se negativi o positivi. Il
> tempo è prezioso per tutti, altrimenti t'inviterei ad evidenziare passi o
> brani maltradotti o fuorvianti. Sul core concept da te scritto, che ho
letto
> e apprezzato, posso dirti che non ritengo corretto il pezzo sul sole e non
> capisco come mai non hai ancora scritto nulla sulla memoria. Avevi detto
che
> dovevi farlo, aspetterò con impazienza.
> Ciò non significa che io abbia preso il tuo articolo e lo abbia cancellato
o
> che dica che è inguardabile o illeggibile. E' una leggera differenza con
> quanto da te affermato sul libro di Gatti.
> Onestamente non so nemmeno io perchè sto continuando a parlare.
> Non lo so proprio. Ma continuerò finchè mi andrà di farlo e finchè
riuscirò
> a non offendere nessuno.
>
> Ho letto molta immondizia in rete e vi faccio grazia di scriverla qui
> adesso; ma un'altra cosa voglio dire a tutti, il libro originale di Bates
è
> indispensabile per capire il suo metodo, chi vi dice il contrario sbaglia
e
> di più, gli altri libri portano fuori strada di parecchio. Dopo questa
> pubblicità gratuita a Gatti e alla sua ristampa, vi invito tutti a
giudicare
> con la vostra testa.
>
> Lancio una sfida: qualcuno di voi pratica il metodo Bates da anni senza
> risultati ? Mi scriva se ha veramente voglia di guarire, i risultati
saranno
> la migliore risposta.
> Saluti,
> Nicolò
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1813 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mar lug 22, 2003 10.30
Subject: Re: Re: convergenza/divergenza???

E' sul concetto di "evoluzione" che avrei qualche problema... Diciamo che si tratta di altro, perchè per "evolvere" il metodo Bates, bisogna prima conoscere e comprendere il metodo stesso e poi... ops, servirebbe Bates.

Giorgio

----- Original Message -----
From: Enrico Foresti
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Tuesday, July 22, 2003 12:00 AM
Subject: Re: Re: [Visus] convergenza/divergenza???

Il visual training un evoluzione del metodo Bates?!?!?!?....Ma stai scherzando spero!!! Non c'entra assolutamente niente! Ma qui siete tutti suonati

.. prima di usare i prismi fai del Visual Training,
che altro non e' che un'evoluzione del metodo BATES..... .
Dr Riccardo OLENT
Optometrista
E-mail: riccardo@...
----- Original Message -----
From: "mimmo" <gior.mmm@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Sunday, July 20, 2003 9:45 PM
Subject: Re: [Visus] convergenza/divergenza???

> Ciao a tutti,
> anch'io ho notevoli problemi di sdoppiamento delle immagini da una certa
distanza in poi.
> L'oculista ritiene che il problema sia legato alla notevole differenza di

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1814 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer lug 23, 2003 9.36

Subject: Re: Ogg: Caspita!!!

Il giorno 23-07-2003 4:25, NickWar, nickwar@... ha scritto:

> Ecco, questo è il modo di procedere in questa mailing list. Molto sfottò,
> possibilmente a bersaglio fisso (Gatti, in questo caso e ormai da tempo) e
> poche o nulle risposte. Avevo scritto un messaggio in cui cercavo di far
> capire qualcosa, ma nè Teodori nè altri hanno risposto alle questioni che ho
> sollevato. Siccome non demordo facilmente e voglio che mi si risponda, anche
> con "non ho niente da dire", riassumo qui le questioni e le ripropongo,
> sempre senza alzare la voce nè insultare. Vediamo se ottengo qualcosa.
>
> 1) Skyrunner afferma che il libro di Gatti è mal tradotto. L'ho invitato a
> evidenziare i passi maltradotti e fuorvianti, se ne avesse tempo, nessuna
> risposta.
>
> 2) Skyrunner afferma che chiunque conosca un pò d'inglese può scaricarsi il
> libro dalla rete. Ho evidenziato che l'inglese è una lingua in evoluzione e
> un libro tecnico di 80 anni fa non è per chi "mastichi un pò d'inglese" ma
> ci vuole un bel professore d'inglese di quelli tosti., nessuna risposta.
>
> 3) Ho chiesto a skyrunner come facesse ad essere così sicuro del suo
> giudizio, ha per caso comprato il libro? O se n'è fatta fare una copia da
> qualcuno? In entrambi i casi ha un comportamento scorretto, visto che nel
> primo sconsiglia ad altri di comprarlo e nel secondo commette un vero e
> proprio reato, nessuna risposta.
>
> 4) ho affermato che secondo me il suo core concept presenta delle pecche,
> quali che siano, ma mi sognerei bene dal cestinarlo mentre lui più o meno
> esprime un giudizio negativo su un libro che o non conosce o conosce in un
> modo poco ortodosso, anche qui nessuna risposta.
>
> E invece mette ben due messaggi di dileggio al Gatti, divertente il primo e
> noiosissimo il secondo. E risponde in modo da non rispondere, con aria
> fritta.
> Io avevo chiesto altre cose, il dileggio non m'interessa, in nessun caso.
> Voglio risposte chiare e coerenti. Cagnoli invece nel suo messaggio in
> risposta a: "miopia", parla della sua ultima fatica letteraria, in
> collaborazione con altre persone.
>
> In mezzo a tutto ciò, continuano ad esserci utenti disinformati che non
> sanno cose proprio semplici semplici, i quali poveretti si son collegati a
> questa lista sperando di risolvere alcuni problemi. Onestamente della
> newsletter di Buenavista non so che farmene, se Cagnoli ha indicazioni le
> evidenzi in lista, non rimandi ad altro.
>
> Spero di essere stato chiaro e spero che qualcuno (skyrunner, cagnoli, non
> gli altri) si decida a rispondere. Anzi, fatelo a turno se vi aggrada.
> Un ultima cosa: Se notate qualcosa di "Gattesco" nel mio modo di evidenziare
> le cose, vi dirò che a questo punto lo ritengo un onore. Voi avete qualcosa
> di "Grottesco" invece...
>
> Saluti,
> Nicolò
>

In effetti non credo che tu sia uno dei numerosi cloni di Gatti.

Nonostante ciò (= nonostante il fatto che penso che tu non sia un
disonesto), non penso che sia utile alla lista questo tipo di dibattito
"parlamentare" che tu vorresti imporre.
Quando dico 'parlamentare', intendo come fanno i nostri parlamentari, cioè
centrato sull'attacco e le contestazioni alla persona, invece che sullo
scambio (si, scambio, non lotta) delle idee.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Cioè penso che

Group: Visus **Message:** 1815 **From:** NickWar **Date:** mer lug 23, 2003 8.13
Subject: Re: Ogg: Caspita!!!

> Il giorno 23-07-2003 4:25, NickWar, nickwar@... ha scritto:
>
> > Ecco, questo è il modo di procedere in questa mailing list. Molto sfottò,
> > possibilmente a bersaglio fisso (Gatti, in questo caso e ormai da tempo) e
> > poche o nulle risposte. Avevo scritto un messaggio in cui cercavo di far
> > capire qualcosa, ma nè Teodori nè altri hanno risposto alle questioni che ho
> > sollevato. Siccome non demordo facilmente e voglio che mi si risponda, anche
> > con "non ho niente da dire", riassumo qui le questioni e le ripropongo,
> > sempre senza alzare la voce nè insultare. Vediamo se ottengo qualcosa.
> >
> > 1) Skyrunner afferma che il libro di Gatti è mal tradotto. L'ho invitato a
> > evidenziare i passi maltradotti e fuorvianti, se ne avesse tempo, nessuna
> > risposta.
> >
> > 2) Skyrunner afferma che chiunque conosca un pò d'inglese può scaricarsi il
> > libro dalla rete. Ho evidenziato che l'inglese è una lingua in evoluzione e
> > un libro tecnico di 80 anni fa non è per chi "mastichi un pò d'inglese" ma
> > ci vuole un bel professore d'inglese di quelli tosti., nessuna risposta.
> >
> > 3) Ho chiesto a skyrunner come facesse ad essere così sicuro del suo
> > giudizio, ha per caso comprato il libro? O se n'è fatta fare una copia da
> > qualcuno? In entrambi i casi ha un comportamento scorretto, visto che nel
> > primo sconsiglia ad altri di comprarlo e nel secondo commette un vero e
> > proprio reato, nessuna risposta.
> >
> > 4) ho affermato che secondo me il suo core concept presenta delle pecche,
> > quali che siano, ma mi sognerei bene dal cestinarlo mentre lui più o meno
> > esprime un giudizio negativo su un libro che o non conosce o conosce in un
> > modo poco ortodosso, anche qui nessuna risposta.
> >
> > E invece mette ben due messaggi di dileggio al Gatti, divertente il primo e
> > noiosissimo il secondo. E risponde in modo da non rispondere, con aria
> > fritta.
> > Io avevo chiesto altre cose, il dileggio non m'interessa, in nessun caso.
> > Voglio risposte chiare e coerenti. Cagnoli invece nel suo messaggio in

> > risposta a: "miopia", parla della sua ultima fatica letteraria, in
> > collaborazione con altre persone.
> >
> > In mezzo a tutto ciò, continuano ad esserci utenti disinformati che non
> > sanno cose proprio semplici semplici, i quali poveretti si son collegati a
> > questa lista sperando di risolvere alcuni problemi. Onestamente della
> > newsletter di Buenavista non so che farmene, se Cagnoli ha indicazioni le
> > evidenzi in lista, non rimandi ad altro.
> >
> > Spero di essere stato chiaro e spero che qualcuno (skyrunner, cagnoli, non
> > gli altri) si decida a rispondere. Anzi, fatelo a turno se vi aggrada.
> > Un ultima cosa: Se notate qualcosa di "Gattesco" nel mio modo di evidenziare
> > le cose, vi dirò che a questo punto lo ritengo un onore. Voi avete qualcosa
> > di "Grottesco" invece...
> >
> > Saluti,
> > Nicolò
> >

>
> In effetti non credo che tu sia uno dei numerosi cloni di Gatti.
>
> Nonostante ciò (= nonostante il fatto che penso che tu non sia un
> disonesto), non penso che sia utile alla lista questo tipo di dibattito
> "parlamentare" che tu vorresti imporre.
> Quando dico 'parlamentare', intendo come fanno i nostri parlamentari, cioè
> centrato sull'attacco e le contestazioni alla persona, invece che sullo
> scambio (si, scambio, non lotta) delle idee.

Scusa, sei sicuro di riuscire a leggere? Non voglio assolutamente fare polemiche, ho esposto idee e contestato che alle idee non si trovano riscontri che non siano quelli dello sfottò e del dileggio. Se attacco voi, lo faccio solo in quanto voi non cercate lo scambio delle idee, vi limitate a dire: fate così, fate colì, leggetevi questo, leggetevi quello. Se volete dire che i miei argomenti sono off-topic, non potete, offese non ne faccio nè tantomeno insulti. Ciononostante le risposte e il libero scambio di idee, come lo chiami tu, non esistono. E io non sono Gatti. La verità è che per voi certi argomenti sono tabù e in altri messaggi che ho mandato in lista spiego anche il perchè. Messaggi che sono stati regolarmente IGNORATI. Non si tratta di "peste emozionale", si tratta di cercare di tacere e velare la verità. Non sempre questa fa comodo e quando non potete replicare con lo sfottò, ignorate semplicemente chi la scrive. Forse vi farebbe comodo che io facessi come il Gatti, ma, spiacente, non sono lui. Io cerco risposte, cerco scambi di idee, cerco tante cose. E voglio anche dare qualcosa. Ma non esiste peggior sordo di quello a cui fa comodo di non sentire. L'attacco alla persona non lo volete, le idee non le discutete, vi interessa solo vivacchiare alla meglio, possibilmente con pochissimi fastidi.

Io invece ve ne sto dando parecchio, a tempo e luogo adatto uscirò dalla lista e non vi romperò più le scatole. Fino ad allora, aspettatevi un messaggio al giorno se non anche di più, finquando non deciderete di scambiarle finalmente 'ste idee.

Anche stavolta non avete risposto a niente, fate solo gli offesi e gli scandalizzati.
Immagino che potreste rispondere, forse vi preoccupate che io v'insulti come fa Gatti?
Tranquilli, non lo faro.

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1816 **From:** nsportaro **Date:** gio lug 24, 2003 10.24
Subject: Intervento di Gatti

A costo di essere impopolare, giro in mailing list una email di
Gatti. Quel che mi preme sottolineare di questo messaggio è che è
privo di volgarità, anche se il linguaggio è sempre quello di Gatti,

che a voi del resto piace così tanto. Quindi buon divertimento a quanti vorranno leggerlo e anche sfotterlo. Per chi invece considera Bates e il suo metodo una cosa seria, è ora che rifletta attentamente. Egli pagò la sua perserveranza con il bando da tutto quel che poteva esserci di "legale", "associato", "corretto". Pagò di persona. Il suo metodo era ed è una bomba ad alto potenziale che rischia di demolire strutture consolidate da secoli, ecco perchè tuttora trova tanta resistenza. A meno che... il suo metodo non venga edulcorato, addolcito, corretto in modo da non avere più la stessa efficacia (e quindi cessare di essere pericoloso). Chiedetevi chi ha fatto tutto ciò, chiedetevi perchè non ottenete grandi risultati e lasciatevi prendere dal tarlo del dubbio, e una volta che siete presi dai dubbi, verificate e PENSATE CON LA VOSTRA TESTA.
Per tutte le altre considerazioni, chi vuole dica la sua.

Saluti,
Nicolò

Caro Dott. Sportaro,
la ringrazio per l'attenzione e l'aiuto che mette nel voler divulgare le vere parole di Bates/Lierman, anche in àmbiti che dovrebbero averle a cuore ma che invece le dileggiano.
È triste dover constatare che "professionisti" come il Dott. Cagnoli e la Dott.ssa De Michelis scendano al livello del dilettante Sig. Teodori, nel voler mettere in discussione l'attività editoriale della mia Casa editrice per cercare di occultarla dietro al dileggio e all'inciviltà.
La verità è che i dottori in questione li ho conosciuti personalmente, e so di cosa sto parlando.
Incontrai il Cagnoli in un centro di meditazione di Osho a Roma, dove mi recai nel 1994 assieme al mitico Valcarenghi, che allora faceva un giornaletto chiamato "Liberation Times", spedito a tremila abbonati, e sul quale si pubblicizzavano eventi e situazioni legate all'attività dei vari centri-Osho che allora erano molto numerosi e popolari e ben organizzati. Per me il Cagnoli era un mito, perché faceva questi corsi sul Metodo Bates addirittura a Puna, nella ex-comune del Maestro. Tanto era il mio entusiasmo che dissi al Direttore Valcarenghi che potevo fargli un'intervista, e così accadde. Conservo ancora copia del giornale. Mi colpì del Cagnoli lo sguardo un po' spento e quasi incazzato, come di una persona che era un po' stufa, o delusa. Valcarenghi mi avvertì, avvisandomi che quello era un tizio ostico, ma l'intervista venne bene e fui molto contento. Quando però Cagnoli mi disse che lui non aveva problemi visivi, mi si accese un piccolo campanellino d'allarme che voleva dirmi "stai attento, c'è qualcosa che non va".
Passarono due o tre anni e di nuovo ebbi a che fare col Cagnoli per una vicenda piuttosto grottesca, che ti riassumo perché se non altro è divertente e chiarisce molti aspetti del personaggio. Il Cagnoli aveva acquistato nel 1996 tre uscite pubblicitarie sulla rivistina del Valcarenghi, in cui pubblicizzava i suoi corsi. Uscirono le prime due pubblicità regolarmente, l'ultima fu pubblicata a colori su RE NUDO, il mensile a tiratura nazionale in cui si era trasformata la rivistina prima per pochi eletti. Perciò il Cagnoli godette di un indubbio vantaggio, perché ottenne ad un prezzo irrisorio una

visibilità cento volte superiore (Renudo numero uno vendette 30.000 copie!). Ma lui si incazzò e non pagò più gli annunci dicendo che era stato danneggiato. Probabilmente non si fidava allora a farsi vedere come persona che diceva che migliorava la vista degli altri. Non so. Fatto sta che quando gli chiesi al telefono il perché del suo scontento disse che era lunga da discutere la faccenda e non desiderava farlo.
Quando un paio di anni fa il suo emulo Sig. Teodori mi invitò alla lista Visus, erano successe altre cose nel campo della mia personale rieducazione alla vista perfetta: avevo letto le riviste di Bates e il suo libro originale. Avevo perciò acquisito quella conoscenza che allora - quando incontrai il Cagnoli - mi mancava, e potevo perciò capire perché io stesso non avevo ottenuto miglioramenti significativi nella mia miopia, e avevo capito perché Cagnoli e i suoi emuli avessero completamente sbagliato approccio nel diffondere il Metodo Bates. Quando tentai di comunicare queste cose su Visus, andò a finire che venni praticamente espulso.
Quando lei mi racconta, caro Dott. Sportaro, di questi ultimi accadimenti sulla lista di discussione Visus, mi viene da ridere! Vedo che il Cagnoli si lamenta di quelli dell'Efoa che gli vogliono soffiare il business, dopo avergli tentato di vendergli un computer usato a prezzo caro sapendo che usciva un nuovo modello, eccetera... Questi sono gli atteggiamenti dei morti di fame, non crede? Sempre a parlare di soldi, nell'invidia che altri possano riuscire a fare meglio di lui non solo a parlare di Bates ma anche a guadagnarci qualcosa in modo onesto, senza truffare la gente.
Io starei alla larga da personaggi come il Cagnoli. E come lui sono tutti gli altri, se vogliamo parlare delle VERE PAROLE di Bates. Loro del Metodo originale non vogliono saperne niente, perché altrimenti rischiano, secondo loro, di finire nei guai con i medici e i professionisti del settore. Perché il Vero Metodo di Bates è assolutamente ribelle e non ammette compromessi. Basa la sua efficacia proprio su una ribellione assoluta a tutto ciò che è praticato regolarmente in campo oftalmologico.
Le faccio un esempio: lei sa che molto si dice della dannosità dei raggi ultravioletti per gli occhi. Ebbene, il Dott. MacCracken, contemporaneo di Bates e suo collega, usava i raggi ultravioletti concentrati sugli occhi per abbreviare la durata della terapia secondo il metodo di Bates e accorciare i tempi per ottenere la vista perfetta nei suoi pazienti. Secondo MacCracken, Bates diede la sua approvazione a questa pratica, dicendo che si trattava di concentrare semplicemente in pochi trattamenti l'utilizzo della lente solare o dell'osservazione del sole come sistemi per alleviare lo sforzo cronico che chi soffre di vista imperfetta ha negli occhi.
Ora lei se lo vede il Cagnoli propagandare questa tecnica? Lo arresterebbero subito!
Di qui, è impossibile trovare nei professionisti che conosciamo neanche la minima parte dei veri insegnamenti del Dott. Bates.
È per questo che dobbiamo ribellarci: questo Cagnoli ha registrato un dominio "MetodoBates.it" ma in realtà ci vende tutt'altro, e questo è un vero danno per il Dott. Bates e per noialtri che al Dott. Bates ci rimettiamo. Sto cercando di ribilanciare la cosa, e con la mia Casa editrice, la Juppiter Consulting Publishing Company, ho registrato il dominio "SistemaBates.it", dove pubblicherò con il tempo i miei risultati nella divulgazione dell'opera di Bates.
Sia chiaro: ognuno deve aver il diritto dovere di fare il proprio

lavoro in santa pace, perciò Cagnoli faccia pure tranquillamente la sua parte che c'è posto per tutti. Sarebbe più onesto da parte sua ridefinire il suo Metodo e chiamarlo "Metodo Cagnoli", oppure semplicemente "Natural Vision Improvement", visto che il suo Guru è oramai il sig. Quackenbush, un operatore americano che ha il vero onore di aver pubblicato le riviste originali di Bates (ahimé tagliandole e storpiandole e inserendo suoi stupidi commenti che ne rovinano la portata terapeutica). Questo Quackenbush è un caro signore che riesce a malapena a leggere 20/40, partendo da una miopia gravissima di oltre 20/1000. Complimenti a lui per i suoi progressi, ma non conosce il vero Metodo di Bates, perché altrimenti sarebbe guarito del tutto.

Rispetto alla Dott.ssa DeMichelis, l'ho conosciuta in tempi recenti, e di lei mi colpì non solo il fatto che ci vede bene e perciò manco lei sa di cosa si parla, ma che era assolutamente stufa e annoiata di questa cosa del miglioramento della vista, perché pur avendo scritto un libro e avendo una certa pratica avviata nel fare sedute individuali come psicologa che si occupa di problemi della visione, si lamentava di non ottenere grandi risultati, che anche il suo insegnante inglese Peter Mansfield era miope di brutto, e che insomma non era poi così convinta di questo percorso come carriera professionale. Partecipò inizialmente alla traduzione del libro di Bates collaborando con la mia Casa editrice, ma presto, appena uscito il libro, che lei non aveva mai letto pur essendosi diplomata "Bates Teacher" a Londra, capimmo vicendevolmente che le nostre strade si dividevano, proprio perché io parlavo Bates e lei parlava qualcos'altro.
Quando ho ricevuto una sua email in cui si comunicavano le date dei suoi corsi in collaborazione con quelli del Cagnoli, ho pensato "meno male, ha trovato anche lei la sua strada, sarà contenta". In realtà secondo lei neanche il Cagnoli otteneva grandi risultati, perciò mi stupì molto apprendere che ora collaborava con lui. Non capisco perché la Demichelis mi debba attribuire un presunto livore personale che io dovrei nutrire per Cagnoli! Nego decisamente, sono solo dei professionisti che non hanno nulla a che fare con Bates, e che hanno la mia benedizione nel fare le loro cose in piena tranquillità. Se dicono o fanno delle cazzate, sarà il Mercato a giudicarle!!!

Caro Dott. Sportaro,
noi che conosciamo le Vere Parole di Bates abbiamo una grande responsabilità: quella di comunicarle a chi le vuole sentire.
Il Libro del 1920 è un pilastro. Il Libro del 1926 della sua assistente Emily C. Lierman, Storie dalla Clinica, è ancora più importante dal punto di vista della corretta pratica del metodo.
Siamo orgogliosi di essere riusciti a pubblicarlo in Italiano e in Inglese, con i nostri pochi mezzi. E mi auguro che anche lei vorrà contribuire a farli conoscere, i nostri libri, anche ai malcapitati lettori di Visus, che sono lì da tre anni e ancora non ci hanno capito niente. O sbaglio?

Lei conosce la favola del "Gabbiano Jonathan Livingston"? Ecco, i personaggi come Cagnoli e discepoli non sono altro che lo Stormo che condanna le iniziative individuali del Gabbiano Jonathan, che nella mia metafora è rappresentato dal completo lavoro di Bates e soci.
Ecco, noi siamo i discepoli di Bates/Jonathan. Siamo i Fletcher Lynd,

gli Henry Calvin, i Martin William, i Terence Lowell, i Kirk Maynard.
Abbiamo l'onere e l'onore di riprendere da dove lui aveva lasciato.
Perché "più alto vola il gabbiano, più vede lontano".

Giri pure questo messaggio alla lista, se lo crede interssante.

--
Rishi Giovanni Gatti
Juppiter Consulting
prodotti e consulenze per il benessere, la qualita' e la ricerca
http://www.juppiterconsulting.it
tel. 02 5275500, 329 2737851

Group: Visus **Message:** 1817 **From:** caterina.polini **Date:** ven lug 25, 2003 3.19
Subject: R: Intervento di Gatti

CHE PALLE GATTI,
NICOLO' VARI O COME ALTRO VUOI FARTI CHIAMARE, NON HAI ANCORA FINITO??!!

SE TUTTE LE ENERGIE CHE METTI IN QUESTA TUA GUERRA (NIKWAR) LE IMPEGNASSI PER LA TUA CRESCITA PERSONALE, MAGARI CON UNO PSICOLOGO, OTTERRESTI MAGGIORI SODDISFAZIONI, SAI MI FA UN PO' MALE VEDERTI COMBATTERE COSì ARDENTEMENTE CONTRO DEI FANTASMI, OCCUPATI UN PO' PIU' DI TE STESSO! CERCA DI VOLERTI UN PO PIU' DI BENE, E NEL MODO GIUSTO E LASCIA CHE EVENTUALMENTE GLI ALTRI FACCIANO I PROPRI ERRORI SENZA VOLER GIUDICARE A DESTRA E SINISTRA, NON SEI MICA IL SALVATORE, STAI TRANQUILLO CHE TUTTI NOI ABBIAMO LA NOSTRA TESTA PER FARE LE NOSTRE VALUTAZIONI!

Caterina

Group: Visus **Message:** 1818 **From:** NickWar **Date:** dom lug 27, 2003 12.19
Subject: Re:R: Intervento di Gatti

> CHE PALLE GATTI,
> NICOLO' VARI O COME ALTRO VUOI FARTI CHIAMARE, NON HAI ANCORA FINITO??!!

E tu non hai ancora capito? Io voglio farmi chiamare Nicolò perchè questo è il mio nome, Gatti potrà anche farsi chiamare come vuole. Tu invece ti chiami Caterina oppure Maurizio o Skyrunner o come?
Che significa "Nicolò Vari" ? Cosa vuoi dire?
>
> SE TUTTE LE ENERGIE CHE METTI IN QUESTA TUA GUERRA (NIKWAR) LE IMPEGNASSI
> PER LA TUA CRESCITA PERSONALE, MAGARI CON UNO PSICOLOGO, OTTERRESTI MAGGIORI
> SODDISFAZIONI, SAI MI FA UN PO' MALE VEDERTI COMBATTERE COSì ARDENTEMENTE
> CONTRO DEI FANTASMI, OCCUPATI UN PO' PIU' DI TE STESSO! CERCA DI VOLERTI UN
> PO PIU' DI BENE, E NEL MODO GIUSTO E LASCIA CHE EVENTUALMENTE GLI ALTRI
> FACCIANO I PROPRI ERRORI SENZA VOLER GIUDICARE A DESTRA E SINISTRA, NON SEI
> MICA IL SALVATORE, STAI TRANQUILLO CHE TUTTI NOI ABBIAMO LA NOSTRA TESTA PER
> FARE LE NOSTRE VALUTAZIONI!

Le motivazioni del mio nickname non devo certo riferirle a te, mi chiamo NickWar fin da quando sono entrato su internet, svariati anni fa e ne sono soddisfatto. La mia crescita personale va benissimo e spero che sia così per tutti, anche se ne dubito molto. E posso assicurarti che sono soddisfattissimo di me e delle mie "lotte". E comunque non cerco "maggiori soddisfazioni", sembra che il tuo unico metro sia quello di valutare esclusivamente i benefici che si possono ottenere, ma a volte si fanno cose sgradevoli per il semplice fatto che si devono fare. E tu nella tua ricerca di maggiori soddisfazioni cos'hai ottenuto? E' un discorso egoistico, tutto il contrario del cammino spirituale, che non è certo sinonimo di "maggior soddisfazione".

Non sono certo nuovo a simili scambi di cortesie e non sarà certo il giudizio molto squilibrato che stai dando tu a smontarmi. Il fioretto mi piace molto, ma se vuoi posso usare la sciabola. Potrei farlo, visto il modo in cui ti rivolgi a me. Ma non voglio, è la prima volta che lo fai e posso anche passarci sopra. Quindi, un solo favore, evita di usare un linguaggio scurrile, altri in lista potrebbero risentirsi e mi sa che Skyrunner sarebbe costretto a moderare anche te.

Dubito anche che tu possa sentire del male per le mie lotte; devi guardare dentro il tuo mondo interiore, proietti su di me quel che avviene in te. Credo che uno psicologo per te sarebbe insufficiente, uno psicanalista andrebbe molto meglio.

Poi forse non sai nulla di netiquette, nessuno t'ha mai detto che è male "urlare" , cioè scrivere tutto in maiuscolo come fai tu?

Mi sembra di capire che tu vuoi essere libera di sbagliare come vuoi, bene, accomodati pure, io mi ritengo libero di continuare a scrivere per chi invece non vuole sbagliare e per chi vuole ascoltare. Oppure dovrei tacere solo per permettere agli altri di continuare a dire le loro facezie senza contrasti? Così c'è un certo equilibrio e si sentono tutte le voci.

Purtroppo emerge solo che Gatti non disturbava perchè volgare, ma solo perchè dava fastidio a qualcuno. La prova provata è che io non uso il suo stesso linguaggio ma ottengo gli stessi risultati e gli stessi scontri e nessuna risposta sui temi sostanziali.

Quanto al ragionare con la propria testa, dubito che sia così. Nemmeno tu hai provato a dare risposte a certi quesiti più o meno intelligenti, hai solo sfoderato la spada e cominciato a menar fendenti.
Come un perfetto soldato che difenda il proprio re e la propria città. E si sa, i soldati non hanno iniziative proprie nè spirito critico, obbediscono solo agli ordini.

Obbedisci pure alle tue idee ma lascia che gli altri se le formino vedendo diverse opinioni, non solo la tua. Questa è la differenza tra il tuo e il mio agire. Non voglio salvare nessuno se questo non vuol farsi salvare. E' proprio il tuo caso, cara Caterina. Posso assicurarti che non ho nessuna voglia, nemmeno lontanissima, di "salvarti", quindi rimettiti buona, se vuoi seguire segui, se vuoi rispondere fallo, se vuoi ignorarmi ignorami. Io farò altrettanto con te ma da oggi in poi reagendo al tuo stile.

Comunque, giusto per farmi capire, non sono disposto a farmi smontare da nessuno nè a farmi intimorire dalla prima persona che scrive, anche se scrive solo c....te.

Perchè non la finite con questi tentativi puerili di mandare avanti gente come Caterina per vedere come va e cominciate invece a dialogare, a discutere sulle idee e non su una sola persona, Gatti?

E' chiedervi troppo? Su una cosa spero che Caterina abbia ragione, che tutti abbiano testa per valutare. Ebbene, usatela !

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1819 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom lug 27, 2003 1.48
Subject: Re: Operazioni Ma siamo fuori con la testa???

Il giorno 27-07-2003 20:52, Igor Manarolla, igor.manarolla@... ha
scritto:

> Oculista in reteTi operano per vedere da vicino con un occhio e da lontano con
> un altro???????
> O ho capito male io?
>
>
>
>
> We subscribe to the HONcode principles.
> Verify here.
>
>
>

>
>
>
>
>
> -Sono operabile?
> -Quale intervento?
> -Esami preoperatori
> -Consigli postchirurgici
> -FAQ: domande
>
>
>
>
> Come eliminare inestetismi e borse palpebrali con i laser più avanzati
>
>
>
>
> COME ELIMINARE DEFINITIVAMENTE GLI OCCHIALI?
> Una tecnica per non portare più correzioni ottiche né da lontano né da vicino.
>
>
>
>
> Esiste la possibilità di ottenere una vista "bifocale" naturale, con un occhio
> che vede bene da vicino e l'altro che vede bene da lontano.
>
> Lo studio del Dr. DB. Goldberg, presentato all' American Society of Cataract
> and Refractive Surgery Symposium nel 2000, ha dimostrato come il 93% di oltre
> 400 pazienti di età compresa tra i 40 e i 50 anni che si sono sottoposti a un
> intervento LASIK scegliendo la soluzione "bifocale" abbia successivamente
> abbandonato gli occhiali. Solo cinque pazienti del gruppo "bifocale" hanno
> scelto di cambiare e vedere bene da lontano con entrambi gli occhi.
>
>
>
> Fondamentale selezionare i giusti pazienti per questa tecnica, cioè che non
> abbiano elevate esigenze visive, in quanto con una visione "monoculare" non è
> possibile mantenere il senso della profondità.
>
> Fonte:
>
> http://www.ascrs.org/
>
>
>
>
> Per stampare solo testo
>
>
>
>
>
>
>
>

>
>
>
>
>
> Come funziona
>
> Miopia, ipermetropia, astigmatismo e presbiopia
>
> Gli occhiali e le lenti a contatto
>
> Quando farlo visitare
>
> L'affaticamento visivo e accorgimenti
>
> Le percezioni visive, le illusioni, gli strereogrammi
>
>
> Per inviare quesiti compilare il modulo nella sezione L'oculista risponde Per
> appuntamenti:
> mansutti@...
>
>
> Ultima modifica: 28 aprile 2003
>
> Questo sito è stato realizzato dalla Dott.ssa Letizia Mansutti
> senza sponsorizzazione nè finanziamenti da parte di Enti o Aziende Commerciali
>
Igor mi aveva mandato l'intera pagina in htm.
Si, c'è questa forte tendenza tra i chirurghi a specializzare i due occhi
dei loro pazienti;

Da un punto di vista olistico è folle, significa rendere schizoide (= divisa
in due) una persona, accentuare fino a limiti pericolosi la
specializzazionz naturale degli occhi creando scissione a livello non solo
degli occhi, ma di emisferi cerebrali, con problemi di coordinazione tra
parte destra e sinistra del corpo e in ultima analisi accentuare la
scissione tra parte "maschile" (= logica, organizzativa) e parte "femminile"
(= sensibile, intuitiva).

Ma come mai a molti dei loro clienti sembra una buona idea?
Come mai a queste persone sembra di non perdere niente, di fronte all'ovvio
vantaggio di potere vedere a distanze diverse?
Secondo me la ragione è ceh è probabile che un certo grado di scissione ci
sia già.
Che l'emisfero destro sia già schiacciato e in silenzio, che ci sia già una
scelta unilaterale.
- La coordinazione degli occhi viene poco usata, si evitano proprio quelle
attività che la richiedono: guida, sport, aria aperta. E si prediligono
attività che non richiedono tridimensionalità, come leggere o lavorare al
computer.
- un aumento dei problemi di coordinamento del corpo non disturba più di
tanto. Il corpo è già poco coordinato e c'è più diffidenza che interesse per
le sensazioni che provengono da lui

Che una persona del genere finisca per peggiorare la qualità della vita è

ovvio, se visto dall'esterno. Ma magari non per quella persona, che si è appunto allenata negli anni a non vedere una grossa fetta della sua stessa vita.

Il risvolto ceh si può trarre è che uscire dalla miopia significa anche uscire dall'unilateralità e riimpadronirsi di tutte quele dimensioni, visive e non, che si sono sacrificate.

Igor probabilmente é così sconcertato proprio perchè per lui questo legame tra miglioramento della vista e recupero delle dimensioni sacrificate è ovvio.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1820 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun lug 28, 2003 1.56
Subject: Re: Re: Operazioni Ma siamo fuori con la testa???

Un saluto a tutti voi.
Mi sono iscritto a visus solo da alcuni giorni.

Non sono nè oculista, nè ottico, nè optometrista, nè niente di simile.
Io ho solo sentito parlare di specializzare i due occhi uno per vicino e uno per lontano.
Secondo me si puo' fare una cosa simile solo con individui che hanno comunque perso in modo totale e irreversibile la visione stereoscopica.
In questi casi, sempre secondo me, potrebbe essere giusto fare vedere meglio la persona 'calibrando' la vista per vicino, su un occhio e quella per lontano sull'altro.

Ovviamente cio' comporta conseguenze estetiche e pratiche, ma potrebbe in certi casi essere comunque una scelta giusta.

E adesso veniamo a me, vi racconto una cosa:

Io personalmente ho avuto questa proposta per mio figlio, in quanto è stato operato ad 8 mesi di vita di cataratta bilaterale lussata da entrambi gli occhi con un ritardo operatorio tra i due occhi di circa 15gg che ha inficiato il secondo occhio operato.
Adesso, dopo oltre 3 anni di terapia occlusiva alternata con tempistiche gradualmente modificate siamo arrivati a farlo vedere circa oltre 9/10 da entrambi gli occhi con gli occhiali, e siamo contenti.
Ovviamente non ci fermeremo qui.

Data l'assenza del cristallino, la visione da vicino e da lontano viene ottenuta usando due occhiali differenti o uno con lenti bifocali.
Mi è stato anche proposto di usare un solo paio di occhiali, con una lente da vicino e una da lontano.
L'idea sarebbe di fare vedere da lontano l'occhio con maggiori potenzialità ovvero quello operato inizialmente per primo, e da vicino l'altro.
A me non è piaciuta molto.
Si è parlato di un occhio dominante (il primo operato) rispetto all'altro, ma da un test per verificarlo la cosa non è stata evidenziata in modo

inequivocabile.
Quindi abbiamo deciso di attendere ancora.... e continuiamo con i metodi tradizionali.

Credo che effettivamente avverrebe la scissione a livello cerebrale, ma credo anche che per un bambino potrebbe essere passata senza particolari problemi, mentre per un adulto la cosa, sinceramente, la vedo molto pou' dura.

Questo è solo un mio parere, su esperienza personale 'indiretta', ma credo valga abbastanza.

Comunque se qualcuno ha da farmi leggere dei documenti tecnici a riguardo lo prego di farmelo sapere, non chiudo l'argomento, e credo che che ci sia sempre tempo per tutti.

Ciao e grazie a tutti (anche ai 'contestatori' di metodobates.it)

Andrea

At 19.48 27/07/2003 +0800, you wrote:
>Il giorno 27-07-2003 20:52, Igor Manarolla, igor.manarolla@... ha
>scritto:
>
> > Oculista in reteTi operano per vedere da vicino con un occhio e da
> lontano con
> > un altro???????
> > O ho capito male io?
> >
> >
> >
> >
> > We subscribe to the HONcode principles.
> > Verify here.
> >
> >
> >
> >
> >
> >
> >
> >
> > -Sono operabile?
> > -Quale intervento?
> > -Esami preoperatori
> > -Consigli postchirurgici
> > -FAQ: domande
> >
> >
> >
> >
> > Come eliminare inestetismi e borse palpebrali con i laser più avanzati
> >
> >
> >
> >

> > COME ELIMINARE DEFINITIVAMENTE GLI OCCHIALI?
> > Una tecnica per non portare più correzioni ottiche né da lontano né da
> vicino.
> >
> >
> >
> >
> > Esiste la possibilità di ottenere una vista "bifocale" naturale, con un
> occhio
> > che vede bene da vicino e l'altro che vede bene da lontano.
> >
> > Lo studio del Dr. DB. Goldberg, presentato all' American Society of
> Cataract
> > and Refractive Surgery Symposium nel 2000, ha dimostrato come il 93% di
> oltre
> > 400 pazienti di età compresa tra i 40 e i 50 anni che si sono
> sottoposti a un
> > intervento LASIK scegliendo la soluzione "bifocale" abbia successivamente
> > abbandonato gli occhiali. Solo cinque pazienti del gruppo "bifocale" hanno
> > scelto di cambiare e vedere bene da lontano con entrambi gli occhi.
> >
> >
> >
> > Fondamentale selezionare i giusti pazienti per questa tecnica, cioè che non
> > abbiano elevate esigenze visive, in quanto con una visione "monoculare"
> non è
> > possibile mantenere il senso della profondità.
> >
> > Fonte:
> >
> > http://www.ascrs.org/
> >
> >
> >
> >
> > Per stampare solo testo
> >
> >
> >
> >
> >
> >
> >
> >
> >
> >
> >
> >
> > Come funziona
> >
> > Miopia, ipermetropia, astigmatismo e presbiopia
> >
> > Gli occhiali e le lenti a contatto
> >
> > Quando farlo visitare
> >

> > L'affaticamento visivo e accorgimenti
> >
> > Le percezioni visive, le illusioni, gli strereogrammi
> >
> >
> > Per inviare quesiti compilare il modulo nella sezione L'oculista
> risponde Per
> > appuntamenti:
> > mansutti@...
> >
> >
> > Ultima modifica: 28 aprile 2003
> >
> > Questo sito è stato realizzato dalla Dott.ssa Letizia Mansutti
> > senza sponsorizzazione nè finanziamenti da parte di Enti o Aziende
> Commerciali
> >
>Igor mi aveva mandato l'intera pagina in htm.
>Si, c'è questa forte tendenza tra i chirurghi a specializzare i due occhi
>dei loro pazienti;
>
>Da un punto di vista olistico è folle, significa rendere schizoide (= divisa
>in due) una persona, accentuare fino a limiti pericolosi la
>specializzazionz naturale degli occhi creando scissione a livello non solo
>degli occhi, ma di emisferi cerebrali, con problemi di coordinazione tra
>parte destra e sinistra del corpo e in ultima analisi accentuare la
>scissione tra parte "maschile" (= logica, organizzativa) e parte "femminile"
>(= sensibile, intuitiva).
>
>Ma come mai a molti dei loro clienti sembra una buona idea?
>Come mai a queste persone sembra di non perdere niente, di fronte all'ovvio
>vantaggio di potere vedere a distanze diverse?
>Secondo me la ragione è ceh è probabile che un certo grado di scissione ci
>sia già.
>Che l'emisfero destro sia già schiacciato e in silenzio, che ci sia già una
>scelta unilaterale.
>- La coordinazione degli occhi viene poco usata, si evitano proprio quelle
>attività che la richiedono: guida, sport, aria aperta. E si prediligono
>attività che non richiedono tridimensionalità, come leggere o lavorare al
>computer.
>- un aumento dei problemi di coordinamento del corpo non disturba più di
>tanto. Il corpo è già poco coordinato e c'è più diffidenza che interesse per
>le sensazioni che provengono da lui
>
>Che una persona del genere finisca per peggiorare la qualità della vita è
>ovvio, se visto dall'esterno. Ma magari non per quella persona, che si è
>appunto allenata negli anni a non vedere una grossa fetta della sua stessa
>vita.
>
>Il risvolto ceh si può trarre è che uscire dalla miopia significa anche
>uscire dall'unilateralità e riimpadronirsi di tutte quele dimensioni, visive
>e non, che si sono sacrificate.
>
>Igor probabilmente é così sconcertato proprio perchè per lui questo legame
>tra miglioramento della vista e recupero delle dimensioni sacrificate è
>ovvio.

>
>--
>Maurizio Cagnoli
>via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
>tel 0765 608283 -
>cagnoli@... buenavista@...
>Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1821 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun lug 28, 2003 6.30
Subject: Flipper e che altro ?

Buona sera a tutti,
Mi stavo leggendo un po' della documentazione sul sito ed ho letto la
storia al link:
http://digilander.libero.it/bunix/it_sight.html

Nel testo, verso la fine c'è una foto di uno 'strano' strumento chiamato
flipper di cui vorrei sapere di piu'.
Ebbene si, io credo di avere bisogno di aumentare la mia velocità di
accomodazione con un metodo semplice e da applicare ovunque.
Meglio sarebbe se i primi effetti si potessero vedere rapidamente.

Vorrei avere informazioni a riguardo.
Il flipper credo sia utile, ma a parte il flipper che altro posso fare di
specifico per questo problema ?

Grazie
Andrea

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1822 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun lug 28, 2003 2.44
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Il giorno 29-07-2003 0:30, Andrea Tognocchi, a.tognocchi@... ha scritto:

> Buona sera a tutti,
> Mi stavo leggendo un po' della documentazione sul sito ed ho letto la
> storia al link:
> http://digilander.libero.it/bunix/it_sight.html

>
> Nel testo, verso la fine c'è una foto di uno 'strano' strumento chiamato
> flipper di cui vorrei sapere di piu'.
> Ebbene si, io credo di avere bisogno di aumentare la mia velocità di
> accomodazione con un metodo semplice e da applicare ovunque.
> Meglio sarebbe se i primi effetti si potessero vedere rapidamente.
>
> Vorrei avere informazioni a riguardo.
> Il flipper credo sia utile, ma a parte il flipper che altro posso fare di
> specifico per questo problema ?
>
> Grazie
> Andrea
Hai presente gli esercizi di fusione?
Alternare esercizi di fusione in convergenza e in divergenza è un metodo efficacissimo per stimolare l'elasticità accomodativa.
Questo è anche secondo me per la stessa ragione il metodo di gran lung apiù efficace per la presbiopia (con altri vantaggi collaterali).

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1823 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar lug 29, 2003 9.10
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Buongiorno Maurizio,
innanzi tutto grazie per la risposta, poi ancora grazie per avere perseverato a mandarmi messaggi 'vederci meglio' fuori mailing list altrimenti non sarei qua.

Detto questo rispondo al messaggiom precedente:

Purtroppo non ho presente esercizi di fusione e vorrei sapere di cosa si tratta e come si fa a farli.
Attendo notizie

Grazie
Andrea

>Hai presente gli esercizi di fusione?
>Alternare esercizi di fusione in convergenza e in divergenza è un metodo
>efficacissimo per stimolare l'elasticità accomodativa.

At 20.44 28/07/2003 +0800, you wrote:
>Il giorno 29-07-2003 0:30, Andrea Tognocchi, a.tognocchi@... ha scritto:
>
> > Buona sera a tutti,
> > Mi stavo leggendo un po' della documentazione sul sito ed ho letto la
> > storia al link:

> > http://digilander.libero.it/bunix/it_sight.html
> >
> > Nel testo, verso la fine c'è una foto di uno 'strano' strumento chiamato
> > flipper di cui vorrei sapere di piu'.
> > Ebbene si, io credo di avere bisogno di aumentare la mia velocità di
> > accomodazione con un metodo semplice e da applicare ovunque.
> > Meglio sarebbe se i primi effetti si potessero vedere rapidamente.
> >
> > Vorrei avere informazioni a riguardo.
> > Il flipper credo sia utile, ma a parte il flipper che altro posso fare di
> > specifico per questo problema ?
> >
> > Grazie
> > Andrea
>Hai presente gli esercizi di fusione?
>Alternare esercizi di fusione in convergenza e in divergenza è un metodo
>efficacissimo per stimolare l'elasticità accomodativa.
>Questo è anche secondo me per la stessa ragione il metodo di gran lung apiù
>efficace per la presbiopia (con altri vantaggi collaterali).
>
>--
>Maurizio Cagnoli
>via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
>tel 0765 608283 -
>cagnoli@... buenavista@...
>Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1824 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar lug 29, 2003 9.39
Subject: Re: Flipper e che altro ?

> Buona sera a tutti,
> Mi stavo leggendo un po' della documentazione sul sito ed ho letto la
> storia al link:
> http://digilander.libero.it/bunix/it_sight.html
>
> Nel testo, verso la fine c'è una foto di uno 'strano' strumento chiamato
> flipper di cui vorrei sapere di piu'.

Ciao sono l'autore di quella pagina. Il flipper come ho scritto nella pagina stessa è composto da due coppie di lenti, una divergente e l'altra convergente, quindi leggendo delle scritte alternativamente attraverso le due coppie di lenti

si ottiene un miglioramento della velocita di accomodamento. Forse maggiori informazioni te le sanno dare gli ottici iscritti alla lista.

> Ebbene si, io credo di avere bisogno di aumentare la mia velocità di
> accomodazione con un metodo semplice e da applicare ovunque.
> Meglio sarebbe se i primi effetti si potessero vedere rapidamente.
>
> Vorrei avere informazioni a riguardo.
> Il flipper credo sia utile, ma a parte il flipper che altro posso fare di
> specifico per questo problema ?
>

1 - Puoi osservare un dito che allontani ed avvicini mentre fai respirazione profonda.
2 - Puoi alternare la visione di 2 tavole di Snellen una vicina e una lontana. Io al lavoro ho lo schermo a circa 40 cm. ma dietro di esso ho una tavola di snellen alla distanza di circa 2 m. quindi di tanto in tanto mi posso dedicare ad alternare le visioni vicino-lontano.

Quando fai questi esercizi evita di mettere in tensione gli occhi per vedere meglio perché nel tentativo di vedere meglio potresti sviluppare astigmatismo, quindi accertati che anche i tuoi muscoli facciali siano ben rilassati e fai attenzione alla tua respirazione, puoi intervallare con il palming per aiutarti a mantenere gli occhi rilassati.

> Grazie
> Andrea

Ciao

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1825 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar lug 29, 2003 10.34
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Mille grazie,
Sei stato chiarissimo, adesso mi resta solo di attendere altre notizie da parte degli ottici.
Grazie anche per l'idea delle tavole a distanza dietro il monitor.

Andrea

At 09.39 29/07/2003 +0200, you wrote:
> > Buona sera a tutti,
> > Mi stavo leggendo un po' della documentazione sul sito ed ho letto la
> > storia al link:
> > http://digilander.libero.it/bunix/it_sight.html
> >
> > Nel testo, verso la fine c'è una foto di uno 'strano' strumento chiamato
> > flipper di cui vorrei sapere di piu'.
>

>
>Ciao sono l'autore di quella pagina. Il flipper come ho scritto nella pagina
>stessa è composto da due coppie di lenti, una divergente e l'altra
>convergente,
>quindi leggendo delle scritte alternativamente attraverso le due coppie di
>lenti
>si ottiene un miglioramento della velocita di accomodamento. Forse maggiori
>informazioni te le sanno dare gli ottici iscritti alla lista.
>
> > Ebbene si, io credo di avere bisogno di aumentare la mia velocità di
> > accomodazione con un metodo semplice e da applicare ovunque.
> > Meglio sarebbe se i primi effetti si potessero vedere rapidamente.
> >
> > Vorrei avere informazioni a riguardo.
> > Il flipper credo sia utile, ma a parte il flipper che altro posso fare di
> > specifico per questo problema ?
> >
>
>1 - Puoi osservare un dito che allontani ed avvicini mentre fai respirazione
>profonda.
>2 - Puoi alternare la visione di 2 tavole di Snellen una vicina e una lontana.
>Io al lavoro ho lo schermo a circa 40 cm. ma dietro di esso ho una tavola di
>snellen alla distanza di circa 2 m. quindi di tanto in tanto mi posso dedicare
>ad alternare le visioni vicino-lontano.
>
>Quando fai questi esercizi evita di mettere in tensione gli occhi per vedere
>meglio perché nel tentativo di vedere meglio potresti sviluppare astigmatismo,
>quindi accertati che anche i tuoi muscoli facciali siano ben rilassati e fai
>attenzione alla tua respirazione, puoi intervallare con il palming per
>aiutarti
>a mantenere gli occhi rilassati.
>
> > Grazie
> > Andrea
>
>Ciao
>
>---
>Bruno Badiali
>
>mailto:bbadiali@...
>
>http://bunix.cjb.net
>
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle

>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1826 **From:** Andrea Bessone **Date:** mar lug 29, 2003 5.46
Subject: Re: Flipper e che altro ?

I flipper sono strumenti con cui è meglio non giocare. Sono previsti nel training visivo sempre dopo una serie di esercizi a occhio libero, senza lenti.
In maniera molto semplicistica....
L'accomodazione e la convergenza sono funzioni distinte ma strettamente legate: accomodando si converge e viceversa.
I flipper scardinano questa situazione. I flipper sferici stimolano l'accomodazione costringendo il sistema visivo a non convergere (e stimolano il rilassamento dell'accomodazione senza divergere)
I flipper prismatici stimolano la convergenza-divergenza costringendo il sistema visivo a mantenere fissa l'accomodazione.

Il mio consiglio è di evitare l'uso di flipper ma di fare esercizi liberi (senza lenti).
Però sinceramente mi affiderei ad un optometrista (non un ottico qualsiasi) che faccia un'analisi visiva; perché un conto è voler cercare di vedere meglio senza occhiali, un conto è risolvere problemi più seri.

Ciao.
Andrea

PS
Essendo la prima volta che scrivo in lista mi presento
Andrea Bessone
ottico optometrista
34 anni (quasi padre: fra una decina di giorni)
Imperia

Group: Visus **Message:** 1827 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar lug 29, 2003 6.25
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Anche questa risposta mi è piaciuta molto, grazie per avermi fatto capire anche il lato brutto della cosa.

Mi consultero' meglio con un optometrista, spero di avere chiarimenti e di ottenere qualcosa.

Grazie
Andrea

P.S.
Dimenticavo, auguroni futuro papà !

At 17.46 29/07/2003 +0200, you wrote:

>I flipper sono strumenti con cui è meglio non giocare. Sono previsti nel
>training visivo sempre dopo una serie di esercizi a occhio libero, senza
>lenti.
>In maniera molto semplicistica....
>L'accomodazione e la convergenza sono funzioni distinte ma strettamente

>legate: accomodando si converge e viceversa.
>I flipper scardinano questa situazione. I flipper sferici stimolano
>l'accomodazione costringendo il sistema visivo a non convergere (e
>stimolano il rilassamento dell'accomodazione senza divergere)
>I flipper prismatici stimolano la convergenza-divergenza costringendo il
>sistema visivo a mantenere fissa l'accomodazione.
>
>Il mio consiglio è di evitare l'uso di flipper ma di fare esercizi liberi
>(senza lenti).
>Però sinceramente mi affiderei ad un optometrista (non un ottico qualsiasi)
>che faccia un'analisi visiva; perché un conto è voler cercare di vedere
>meglio senza occhiali, un conto è risolvere problemi più seri.
>
>Ciao.
>Andrea
>
>PS
>Essendo la prima volta che scrivo in lista mi presento
>Andrea Bessone
>ottico optometrista
>34 anni (quasi padre: fra una decina di giorni)
>Imperia
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1828 **From:** olent.it **Date:** mar lug 29, 2003 6.35
Subject: Re: Re: Flipper e che altro ?

Cari iscritti
I flippers sono utilizzati dagli optometristi x ampliare l'ampiezza e la velocita' accomodativa. Gli esercizi sono semplici da eseguire ed efficaci, basta avere i flipper e seguire le istruzioni. Normalmente bisogna iniziare da un livello di difficolta' basso (+-1.00) x poi salire al +-1.5 o al +-2.00.
Sconsiglio il fai da te....faresti il doppio di fatica o potresti lavorare x migliorare un'abilita' visiva gia' buona.
Ecco la scheda x fare esercizi accomodativi con i flippers.....
Riccardo OLENT (optometrista)
ROCK ACCOMODATIVI MONOCULARI/BINOCULARI CON FLIPPER PER VICINO

A)Schermare le due lenti dell'occhialino flipper che stanno sullo stesso lato (es. destra) usando dell'adesivo nero, in modo da escludere la visione di un occhio, in alternativa usare un occhiale da esercizi con lente nera

per l'occhio da escludere. In entrambi i modi si potrà lavorare con un occhio alla volta, spostando l'adesivo dalla destra alla sinistra o passando la lente nera sull'altro lato. L'esercizio consiste nel guardare attraverso il flipper mentre si sta leggendo
uno scritto.
Sedersi comodamente, mantenendo una posizione corretta del corpo, ottimizzare l'illuminazione ed usare uno scritto a lettere medie e di facile comprensione (per i bambini il proprio libro di lettura). La distanza di lettura sarà pari a quella che c'è tra il vostro gomito e le nocche delle dita.
Ottimizzata la postura e l'illuminazione, guardare una parola attraverso la prima lente, se l'immagine non è subito nitida aspettare finché non lo diventa, quindi leggere una riga; nel ritornare a capo fermarsi sulla prima parola, chiudere gli occhi e contemporaneamente ruotare il flipper, quindi riaprirli. La parola deve riapparire subito nitida, altrimenti bisognerà battere dolcemente le palpebre, rilassarsi o concentrarsi a seconda della sensazione che le lenti vi sembrano richiedere.

Due giri del flipper costituiscono un CICLO, ogni giorno aumentare i cicli. Riposarsi tra un gruppo di cicli e l'altro. Per esempio tra un gruppo di cicli e l'altro fare una pausa. L'esercizio è ben riuscito quando sia con l'uno che con l'altro occhio si riesce a vedere subito nitido attraverso le due lenti.

NOTA: Prima di iniziare l'esercizio fate circa mezzo minuto di Pranopalming (vedere le apposite istruzioni), provando mentalmente ciò che dovrete fare e cercando di sentire le sensazioni che si hanno facendo realmente l'esercizio stesso.
B)
Rock monoculare alternato
La tecnica è la stessa ma bisogna usare due pezzi di adesivo nero da sistemare su due lenti del flipper, dal lato verso il viso della persona. Se per una coppia si scherma la lente di destra, girando il flipper si dovrà schermare quella di sinistra, oppure il contrario. In questo modo la lettura delle righe avverrà alternativamente con un occhio e poi con l'altro. Dopo il tempo stabilito invertire la posizione degli adesivi e continuare l'esercizio.
C)
Rock Binoculare
Come sopra ma in visione binoculare.
NOTA: Prima di iniziare l'esercizio fate circa mezzo minuto di Palming (vedere le apposite istruzioni), provando mentalmente ciò che dovrete fare e cercando di sentire le sensazioni che si hanno facendo realmente l'esercizio stesso.
Buon lavoro
Ro

----- Original Message -----
From: "Andrea Tognocchi" <a.tognocchi@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, July 29, 2003 10:34 AM
Subject: Re:[Visus] Flipper e che altro ?

> Mille grazie,

> Sei stato chiarissimo, adesso mi resta solo di attendere altre notizie da
> parte degli ottici.
> Grazie anche per l'idea delle tavole a distanza dietro il monitor.
>
> Andrea
>
>
> At 09.39 29/07/2003 +0200, you wrote:
> > > Buona sera a tutti,
> > > Mi stavo leggendo un po' della documentazione sul sito ed ho letto la
> > > storia al link:
> > > http://digilander.libero.it/bunix/it_sight.html
> > >
> > > Nel testo, verso la fine c'è una foto di uno 'strano' strumento
chiamato
> > > flipper di cui vorrei sapere di piu'.
> >
> >
> >Ciao sono l'autore di quella pagina. Il flipper come ho scritto nella
pagina
> >stessa è composto da due coppie di lenti, una divergente e l'altra
> >convergente,
> >quindi leggendo delle scritte alternativamente attraverso le due coppie
di
> >lenti
> >si ottiene un miglioramento della velocita di accomodamento. Forse
maggiori
> >informazioni te le sanno dare gli ottici iscritti alla lista.
> >
> > > Ebbene si, io credo di avere bisogno di aumentare la mia velocità di
> > > accomodazione con un metodo semplice e da applicare ovunque.
> > > Meglio sarebbe se i primi effetti si potessero vedere rapidamente.
> > >
> > > Vorrei avere informazioni a riguardo.
> > > Il flipper credo sia utile, ma a parte il flipper che altro posso fare
di
> > > specifico per questo problema ?
> > >
> >
> >1 - Puoi osservare un dito che allontani ed avvicini mentre fai
respirazione
> >profonda.
> >2 - Puoi alternare la visione di 2 tavole di Snellen una vicina e una
lontana.
> >Io al lavoro ho lo schermo a circa 40 cm. ma dietro di esso ho una tavola
di
> >snellen alla distanza di circa 2 m. quindi di tanto in tanto mi posso
dedicare
> >ad alternare le visioni vicino-lontano.
> >
> >Quando fai questi esercizi evita di mettere in tensione gli occhi per
vedere
> >meglio perché nel tentativo di vedere meglio potresti sviluppare
astigmatismo,
> >quindi accertati che anche i tuoi muscoli facciali siano ben rilassati e
fai

> >attenzione alla tua respirazione, puoi intervallare con il palming per
> >aiutarti
> >a mantenere gli occhi rilassati.
> >
> > > Grazie
> > > Andrea
> >
> >Ciao
> >
> >---
> >Bruno Badiali
> >
> >mailto:bbadiali@...
> >
> >http://bunix.cjb.net
> >
> >
> >
> >Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> >To unsubscribe from this group, send an email to:
> >Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> >indirizzo:
> >Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >
> >
> >L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> >http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1829 **From:** skyrunner **Date:** mer lug 30, 2003 1.56
Subject: Nota del moderatore: NORME DI COMPORTAMENTO PER LA MAIL-LIST VISUS

Pensavo non fosse necessario, ma vedo che, purtroppo, non è cosi.

Questa è la nuova "policy" di Visus.

La "Netiquette" da adottare sulla mail list.

A partire da oggi questo documento verrà spedito in automatico a tutti i nuovi iscritti.

Cari saluti a tutti.

Mauro Teodori.

"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

Mauro Teodori
skyrunner@...

NORME DI COMPORTAMENTO PER LA MAIL-LIST VISUS.

Questo documento sintetizza le norme di comportamento che gli iscritti a Visus dovrebbero osservare in un ottica di rispetto per il prossimo.

In sintesi si possono individuare due fondamenti:

1) In una mail list ognuno ha diritto di esprimere la sua opinione senza per questo essere vilipeso, offeso, ingiuriato. Aggredire un utente perché si è in disaccordo con le sue opinioni è un comportamento da evitare. Termini ed espressioni volgari o comunque in grado di offendere la sensibilità altrui vanno evitati. Ricordate che queste discussioni sono pubbliche e sono intese ad ottenere scambi costruttivi. Trattate gli altri membri della lista come vorreste essere trattati voi.

2) I messaggi inviati in lista dovrebbero essere in tema, relativi ai metodi di miglioramento della visione con metodi naturali. Andrebbero limitati perciò i messaggi fuori tema ("off topics").

Il buon senso dovrebbe essere sufficiente a rispettare tali semplici norme, e far si che questo potente strumento di comunicazione sia tarato sulle aree di interesse elettivo. Porre dei limiti alle tematiche trattate è una scelta comune atta a mantenere la rappresentatività della lista.
Farne allontanare degli iscritti perché infastiditi, è contro la rappresentatività, e depaupera la lista del suo patrimonio più importante: la presenza degli iscritti.
C'è la possibilità di usare il tasto "cancella" per i messaggi che non interessano, senza neanche leggerli, ma è bene non abusare delle caselle email altrui.
Anche per questo, è oltremodo importante cercare di dare al proprio messaggio un titolo che ne sintetizzi il contenuto.

In caso di testi presi da fonti Internet, la cosa migliore sarebbe comunque un rimando alle pagine relative, in gergo il "link" della pagina, da leggere se interessati.

Potete contattare il moderatore all'indirizzo:
Visus-owner@yahoogroups.com

==========

REGOLE DI BUON COMPORTAMENTO (NETIQUETTE) VALIDE PER OGNI MAIL LIST.

* Quando vi aggregate (iscrivete, subscribe) a una lista, seguite per alcuni giorni i messaggi per capire quali domande sono comunemente poste, e quali argomenti sono ritenuti fuori luogo. Questo è comunemente definito lurking (sbirciare). Quando vi sentite a vostro agio con il gruppo, potete cominciare ad aggiungere messaggi (posting).
* Controllate se esiste una FAQ (Frequently Asked Questions, lista di domande comuni) per un gruppo a cui siete interessati. I membri "veterani" si irritano quando vedono le stesse domande ogni poche settimane, o all'inizio di periodi "topici".
* Seguite ogni regola che il listowner (il moderatore della lista) ha specificato; il listowner stabilisce gli standard di netiquette per la lista.
* Non aggregatevi a una list solo per immettervi messaggi di insulti (flame) - questo indispone molti amministratori e potreste perdere il diritto di accesso al Net (mail bombing).
* Le domande e i commenti dovrebbero essere sempre pertinenti all'argomento principale del gruppo di discussione.
* Se un'altra persona scrive un commento o una domanda che non risponde al punto precedente, NON rispondete a tutta la lista - cercate piuttosto di impedire che tale argomento diventi una discussione generalizzata.
* Quando citate (quote) un'altra persona, togliete tutto ciò che non è direttamente correlato alla vostra risposta. Non lasciate che il vostro software di posta elettronica o il lettore di news Usenet citino automaticamente l'intero messaggio a cui state rispondendo quando non è necessario. Prendete il tempo di editare qualunque citazione al minimo indispensabile per creare un contesto per la vostra risposta. A nessuno fa piacere leggere un lungo messaggio citato per la terza o quarta volta, solo per arrivare a una risposta di una riga: "Sì, anch'io la penso così."
* Usate il buonsenso quando inoltrate un lungo messaggio a un indirizzo di gruppo o una lista di distribuzione. È preferibile far riferimento alla fonte del documento e fornire istruzioni su come ottenerne una copia. Se scrivete un messaggio lungo, avvertite gli altri utenti con un avvertimento all'inizio del testo. Per esempio: "ATTENZIONE: MESSAGGIO LUNGO".
* Se spedite un messaggio a più gruppi (cross posting), includete i nomi dei gruppi all'inizio del messaggio con una riga di scuse per qualunque duplicazione dovesse verificarsi.
* Resistete alla tentazione di "assalire" (flame) altri utenti della lista. Ricordate che queste discussioni sono pubbliche e sono intese ad ottenere scambi costruttivi. Trattate gli altri membri della lista come vorreste essere trattati voi.
* Quando vi iscrivete (sign up) a un gruppo è importante salvare il messaggio di conferma dell'iscrizione per riferimento futuro.
* Usate un indirizzo personale di posta elettronica; non iscrivetevi usando un indirizzo condiviso da un ufficio o comunque da più persone.
* A volte, membri della lista non strettamente osservanti della netiquette invieranno richieste di iscrizione (SUBSCRIBE) o annullamento (UNSUBSCRIBE) direttamente alla lista stessa. Siate tolleranti rispetto a queste attività, e se possibile fornite qualche consiglio utile anziché essere caustici.
* Gli altri membri della lista non sono interessati al vostro desiderio di essere aggiunto o cancellato dalla lista. Qualunque richiesta riguardante attività amministrative, quali l'iscrizione o la cancellazione, dovrebbero essere dirette a indirizzi appropriati, non alla lista stessa. Messaggi di

questo tipo dovrebbero essere inviati, agli appositi indirizzi.

Group: Visus **Message:** 1830 **From:** skyrunner **Date:** mer lug 30, 2003 2.08
Subject: Per amor di Verità. (Messaggio LUNGO) Era: Intervento di Gatti

Sono in ferie e scusate se non rispondo prontamente.

Non amo le polemiche sterili.

Ma Amo la verità.

Mi scuso con tutti per il messaggio che può apparire polemico.

> -----Messaggio originale-----
> Da: nsportaro [mailto:nickwar@...]
> Inviato: giovedì 24 luglio 2003 22.25
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] Intervento di Gatti

Forse non sono stato chiaro a sufficienza e me ne scuso. Ribadisco allora il concetto:

GATTI NON E' STATO *ESPULSO* DALLA LISTA MA => *MODERATO* <= A CAUSA DEL SUO COMPORTAMENTO OFFENSIVO E LESIVO DELLA DIGNITA' DEGLI ALTRI ISCRITTI. MODERATO SIGNIFICA CHE I MESSAGGI PASSANO PREVIA VERIFICA DEL MODERATORE (Vedi sotto).

Riporto stralcio del messaggio con il quale informavo Giovanni Gatti e la lista della decisione presa.

>Data: Ven Dic 21, 2001 1:10 am
>Oggetto: RE: [Visus] Conclusione

>...
>Continui però ad offendere chi ti capita a tiro. Gratuitamente.
>Sebbene a me non dispaccia uno stile "graffiante" e provocatorio, mi sembra
>di capire che la maggior parte degli utenti non lo apprezza.
>Non credo sia perchè suoni un pò retrò (pseudo68ttino dissacratorio, per
>intenderci,), ma forse perchè è sterile.
>Mi sembra che più che ineressarti allo scambio di opinioni, ti interessi
più
>che questo non avvenga... Eppure dalla tua pagina web, quella della tua
>pubblicazione, non mi sembravi affatto contro la medicina naturale... Anzi!

>Eppure tutti i tuoi sforzi qui sembrano tesi a distruggere la lista...

>E non si tratta di off topic, che sembra essere un po diverso, almeno pare,
>ma dal tuo modo di esprimerti...
>Comunque, la lista non è mia. Ho solo dedicato parte del mio tempo alla
>realizzazione di uno strumento poprietà di tutti.
...
>Rimangono questa tua forte negatività e la passione per l'offesa... Fatti
>tuoi, certo.
>Comunque mi piacerebbe parlarne a voce con te. Magari ci si può sentire per
>telefono se vuoi. Probabilmente sei anche simpatico! (io non tanto,
>purtroppo...)

>Nel frattempo tu che cosa dici, ti devo moderare? Io personalmente sarei
>propenso per il si... trovo sgadevole assistere a qualcuno in lotta contro
>tutto e tutti. E visto l'esodo di iscritti (- 7 in 3 giorni) penso sia
>comune, come feeling.
>Fammi sapere...

>E apprezzerei anche altre opinioni.
>Vanno bene anche in forma privata, al mio indirizzo.
...
>Nel dubbio, ho provveduto a moderare (temporaneamente) Giovanni.
>Questo significa che i suoi messaggi passeranno solo dopo essere stati
>"filtrati", quindi li leggerete, purtroppo, in differita.
>Passerà tutto, anche gli off topics (non è questo il problema) ma non le
>offese ed il turpiloquio. Senza offesa o presunzione di voler giudicare
>nessuno.
>Anzi mi scuso con tutti, Giovanni compreso, per la decisione presa.

>Cari saluti a tutti.
>Anche a Giovanni, naturalmente! Non abbiamo mica litigato!

Spero, questa volta, di essere stato chiaro.

A me personalmente non davano fastidio i suoi messaggi che trovavo anche interessanti.
E mi stava anche un poco simpatico, davvero! Ma "Visus" non appartiene ne a Skyrunner ne a Gatti: E' di tutti. E questi "tutti" meritano rispetto.

Qui non esistono "martiri in nome della verità" ma solo maleducati che si divertono a bistrattare il prossimo.

Inoltre Giovanni dovrebbe averci fatto il callo, ad essere moderato. E' stato moderato anche da un forum civico della provincia di Milano. Di cui è stato anche l'unico espulso in 8 anni, dato il solito approccio e il linguaggio triviale. Anche li è ricorso ai cloni o alle persone che lo ospitavano (un vero esperto di genetica...). Ed è stato moderato per 3 volte (nelle varie identità).

Comunque, su Visus, ha continuato a scrivere, dopo, sotto altri nomi.

Vedere gli interventi di:
Riccardo Spinelletti <r_spinn@...>
Gerardo Carmine Gargiulo "gercargar" <gercargar@...>
... E il terzo lo scoprirete tra poco... Il tempo di ricevere il libro...

> A costo di essere impopolare, giro in mailing list una email di
> Gatti.

Qui ti sei reputato al di sopra di tutto e di tutti nel postare il messaggio a nome di un altro.
Pensi che il girare un messaggio di una persona che è stata moderata in lista rispetti la policy di Visus?
Non è cosi. Ti prego di astenerti in futuro.
Gatti, se tu non te ne fossi accorto, sta continuando a scrivere tramite pseudonimi.
Secondo te cosa pensa la maggior parte degli iscritti a Visus di tali

messaggi?
Inoltre quello che scrivi:

> Quel che mi preme sottolineare di questo messaggio è che è
> privo di volgarità, anche se il linguaggio è sempre quello di Gatti,

Non significa che il messaggio sia passabile.
NON HO Più LETTO IN LISTA MESSAGGI DI GATTI DI UNA QUALUNQUE COSTRUTTIVITA',
O PERLOMENO, POSITIVI.
Tutti i messaggi sono ESCLUSIVAMENTE volti a vendere il libro da lui
tradotto, oltre a creme varie, rasterbrille, saponi, etc... E ad offendere
gli altri.
A a te sembra solo una questione di "linguaggio", Nicolo?

Chiariamo: non è che io ce l'abbia con te. Mi sono anche scusato con te
tempo fa, in una email privata:

"Ciao, Nicolò!
Scusa per il ritardo alla risposta. MA se hai letto i vecchi messaggi in
lista avrai notato che non sono tempestivo con le risposte. Sono moltissimi
i messaggi, anche abbastanza vecchi, ai quali vorrei (e dovrei) rispondere.
Ma di tempo ne ho davvero poco. Mi spiace che la mia assenza ti abbia
offeso, non ho assolutamente nulla contro di te. Anzi il tuo ultimo
messaggio mi è piaciuto molto, in alcune parti si capisce che è scritto col
cuore".

Cosa che penso ancora adesso, e ti dirò anche che la mia stima verso la tua
sostanziale bontà è immutata.
Ho molto apprezzato i tuoi messaggi passati. Alcuni li ho salvati. C'era lo
spirito di una persona con nobiltà d'animo.
Hai condiviso le tue esperienze con gli altri utenti ed hai dato un
contributo positivo portando molti, anche istruttori di NVI di varie
"filosofie", a conoscenza di particolari importanti del metodo.
Poi sei entrato in contatto con "qualcosa" e il tuo atteggiamento è
diventato decisemente diverso.
Sembra che ora ti interessi solo la polemica. Al punto di scrivere ad un
altro utente:

DU> Grazie per questo tuo post grandioso!

NW> prego, se vuoi parlare di altro scrivimi in privato.

Quindi a te ora Visus serve solo per polemizzare? I messaggi costruttivi in
privato?

Inotre:
> Egli pagò la sua perserveranza con il bando da
> tutto quel che poteva
> esserci di "legale", "associato", "corretto". Pagò di persona. Il suo
> metodo era ed è una bomba ad alto potenziale che rischia di demolire
> strutture consolidate da secoli, ecco perchè tuttora trova tanta
> resistenza. A meno che... il suo metodo non venga edulcorato,
> addolcito, corretto in modo da non avere più la stessa efficacia (e
> quindi cessare di essere pericoloso). Chiedetevi chi ha fatto tutto
> ciò, chiedetevi perchè non ottenete grandi risultati e lasciatevi
> prendere dal tarlo del dubbio, e una volta che siete presi dai dubbi,

> verificate e PENSATE CON LA VOSTRA TESTA.

Questo vale per molti altri campi. Ne abbiamo già parlato, io ed altri, in lista.
MA tu vuoi forse dire che l'unico vero autentico "esperto mondiale del metodo Bates" è... "lui"?
E quindi anche tu ti associ a dire che, otre a Cagnoli, De Michelis, ed altri pluriennalmente esperti rieducatori della vista in italia, anche Quackenbush, Mansfield... E poi Goodrich, Gordon, per non parlare della Corbett sono tutti incompetenti?
E tutte le persone in giro per il mondo che aprono siti web (gratis) per diffondere la loro esperienza personale sul metodo Bates (tra cui Silvio Caggia e Bruno Badiali) sono tutti deficienti?
E che quindi basta leggere un solo libro per diventare esperti e guarire tutti?

Non ti sto dicendo che ciò non sia possibile. Io dubito per natura, altrimenti non sarei qui.
Potrebbe anche darsi... Ma consentimi di dubitare anche questa volta, per favore.

> Caro Dott. Sportaro,
Ma ai suoi collaboratori (vero, no?) Gatti da del lei?

> la ringrazio per l'attenzione e l'aiuto che mette nel voler divulgare
> le vere parole di Bates/Lierman, anche in àmbiti che dovrebbero
> averle a cuore ma che invece le dileggiano.

Ma non era Gatti che si scagliava contro la Lierman quando si trattava di vendere la sua traduzione del libro originale di Bates? Non diceva che era una ciarlatana (o giù di lì) incompetente e che aveva fatto scempio del libro originale di Bates?

Bates Morì il 10 Luglio 1931 a 70 anni.
Nel 1943 sua moglie Emily Lierman ripubblicò il suo libro in edizione ridotta, priva delle parti dove si parlava di anatomia animale e degli esperimenti di Bates e di altre parti che rendevano il libro "pesante" e di difficile comprensione.

Ora, visto che deve vendere anche la sua traduzione degli articoli della Lierman ecco che la "VERITA" di comodo cambia...
Adesso vediamo assurgere nell'olimpo degli dei "Bates/Lierman".
Finalmente riuniti...

> È triste dover constatare che "professionisti" come il Dott. Cagnoli
> e la Dott.ssa De Michelis scendano al livello del dilettante Sig.
> Teodori, nel voler mettere in discussione l'attività editoriale della
> mia Casa editrice per cercare di occultarla dietro al dileggio e
> all'inciviltà.

Dileggio e inciviltà???
Non dico obiettività, ma un po di pudore qui non guasterebbe.
Tutti i tuoi messaggi in lista sono esempi proprio di questo!

> La verità è che i dottori in questione li ho conosciuti
> personalmente, e so di cosa sto parlando.
...
> contento. Quando però Cagnoli mi disse che lui non aveva problemi
> visivi, mi si accese un piccolo campanellino d'allarme che voleva
> dirmi "stai attento, c'è qualcosa che non va".

E Bates aveva forse problemi visivi?
Era quindi Miope, Astigmatico, Ipermetrope, Presbite e Strabico?

O, per fare un paragone caro a Nicolò, il compianto Dr. Di Bella aveva forse un tumore?
Riporto una frase dal libro originale di Bates:

"L'insegnante,se vuol essere di aiuto al paziente, deve essere egli stesso in grado di trarre beneficio
Dai vari metodi raccomandati.Se la sua vista è di 10/10 deve riuscire a migliorarla a 20/10 o più..."(dal cap. 25)

Ergo, non è detto che bisogna essere miopi per capire il metodo.
Gatti, ma che dici??? Ti sembra una argomentazione convincente???
Ma l'hai letto e compreso il libro oltre che tradurlo?

> Quando un paio di anni fa il suo emulo Sig. Teodori mi invitò alla
> lista Visus, erano successe altre cose nel campo della mia personale

A differenza di altri non hai nemmeno ringraziato. Avrai pensato: "Acc.! Un concorrente!!!"

> rieducazione alla vista perfetta: avevo letto le riviste di Bates e
> il suo libro originale. Avevo perciò acquisito quella conoscenza che
> allora - quando incontrai il Cagnoli - mi mancava, e potevo perciò
> capire perché io stesso non avevo ottenuto miglioramenti
> significativi nella mia miopia, e avevo capito perché Cagnoli e i
> suoi emuli avessero completamente sbagliato approccio nel diffondere
> il Metodo Bates. Quando tentai di comunicare queste cose su Visus,
> andò a finire che venni praticamente espulso.

ANCORA? La verità, Gatti! Sei stato solo Moderato!
Ed è stato solo per i motivi già esposti sopra. Altro che martire!
Fornirò altri dettagli in altra sede. Pochi qui sono interessati a certi argomenti fuori tema.

> Quando lei mi racconta, caro Dott. Sportaro, di questi ultimi
> accadimenti sulla lista di discussione Visus, mi viene da ridere!

Ma se sei presente con "x" pseudonimi!
Credevo li leggessi da te i messaggi! Problemi di vista?
La verità per favore!

> Questi sono gli atteggiamenti dei morti di fame, non crede? Sempre a
> parlare di soldi, nell'invidia che altri possano riuscire a fare
> meglio di lui non solo a parlare di Bates ma anche a guadagnarci
> qualcosa in modo onesto, senza truffare la gente.

Questa frase mi piace molto, bravo!
Un poco di autocritica non fa mai male!
A proposito, come va con la vendita di Saponette "pre-palmeggiamento"?
Ma sono della formula originale "Bates/Lierman"?
E la crema "pre-soleggiamento" è antirughe?
E il depuratore per acqua "che Emily consiglia di bere nel suo libro"?

Insomma, va bene il "Business dello spirito"?

> Io starei alla larga da personaggi come il Cagnoli. E come lui sono
> tutti gli altri, se vogliamo parlare delle VERE PAROLE di Bates. Loro
> del Metodo originale non vogliono saperne niente, perché altrimenti
> rischiano, secondo loro, di finire nei guai con i medici e i
> professionisti del settore. Perché il Vero Metodo di Bates è
> assolutamente ribelle e non ammette compromessi. Basa la sua
> efficacia proprio su una ribellione assoluta a tutto ciò che è
> praticato regolarmente in campo oftalmologico.

Bates era, oltre ad un medico, un emerito scienziato, che ha lottato perché credeva nelle sue scoperte e nelle sue teorie.
La ribellione c'entra ben poco!

Giovanni, non giocare con la salute della gente!
Non sei ne un medico ne hai fatto studi specifici in proposito. Leggere uno o più libri non ti da il diritto di far rischiare la viSta al prossimo.
Costerebbe molto caro (e non mi riferisco al costo dei libri e delle saponette) ai poveri disgraziati che ti finissero sotto. Ed anche a te.
Quando finirai davanti al giudice.

> Le faccio un esempio: lei sa che molto si dice della dannosità dei
> raggi ultravioletti per gli occhi. Ebbene, il Dott. MacCracken,
> contemporaneo di Bates e suo collega, usava i raggi ultravioletti
> concentrati sugli occhi per abbreviare la durata della terapia
> secondo il metodo di Bates e accorciare i tempi per ottenere la vista
> perfetta nei suoi pazienti. Secondo MacCracken, Bates diede la sua
> approvazione a questa pratica, dicendo che si trattava di concentrare
> semplicemente in pochi trattamenti l'utilizzo della lente solare o
> dell'osservazione del sole come sistemi per alleviare lo sforzo
> cronico che chi soffre di vista imperfetta ha negli occhi.
> Ora lei se lo vede il Cagnoli propagandare questa tecnica? Lo
> arresterebbero subito!

A me, nei corsi che ho fatto (tre, all'estero) ISTRUTTORI ESPERTI (sicuramente più di Me e Gatti messi insieme) hanno insegnato dei metodi per il sunning ad occhi aperti.
La frase che ho sentito spesso è stata "Il sole di oggi è diverso, più aggressivo, ed il sunning si può fare come diceva Bates nelle pubblicazioni successive... Ad occhi chiusi"
Io non penso che dipenda solo dal sole, ma dalla carenza di micronutrienti ed antiossidanti nei cibi sviliti di oggi, ma non fa molta differenza.

NOTA BENE:
Nell'archivio Documenti di Visus è presente *DAL 2001* l'immagine "Patente senza lenti2.JPG "
La patente non è la mia. LA persona in questione è GUARITA SENZA guardare il

sole ad occhi aperti, ma attraverso le altre tecniche primarie del metodo Bates.
Questa è la Verità.
Allora?

> Di qui, è impossibile trovare nei professionisti che conosciamo
> neanche la minima parte dei veri insegnamenti del Dott.
> Bates. È per questo che dobbiamo ribellarci: questo Cagnoli
> ha registrato un

Ancora la ribellione?
O ti interessa solo il Business dello spirito?
LA Verita, per favore.

> dominio "MetodoBates.it" ma in realtà ci vende tutt'altro, e questo è
> un vero danno per il Dott. Bates e per noialtri che al Dott. Bates ci
> rimettiamo. Sto cercando di ribilanciare la cosa, e con la mia Casa
> editrice, la Juppiter Consulting Publishing Company, ho registrato il
> dominio "SistemaBates.it", dove pubblicherò con il tempo i miei
> risultati nella divulgazione dell'opera di Bates.

E tutti gli altri prima di te che cosa hanno fatto?
Come la hai conosciuta tu l'opera di Bstes? Dal pizzicagnolo sotto casa?
O attraverso altre persone che la hanno divulgata e difesa fino ad oggi?
Tu non la stai difendendo. Con i danni che farai solo per guadagnare soldi è più probabile che qualcuno trovi un appiglio per definirla "una pericolosissima pratica empirica".
E non hai bisogno di nessuno. Tu e tu solo, ti senti al di sopra di tutti?

> Sia chiaro: ognuno deve aver il diritto dovere di fare il proprio
> lavoro in santa pace, perciò Cagnoli faccia pure tranquillamente la
> sua parte che c'è posto per tutti. Sarebbe più onesto da parte sua

Non è proprio cosi.
Chi parla così ha solo intenzione di speculare sul prossimo.

> ridefinire il suo Metodo e chiamarlo "Metodo Cagnoli", oppure
> semplicemente "Natural Vision Improvement", visto che il suo Guru è
> oramai il sig. Quackenbush, un operatore americano che ha il vero
> onore di aver pubblicato le riviste originali di Bates (ahimé
> tagliandole e storpiandole e inserendo suoi stupidi commenti che ne
> rovinano la portata terapeutica). Questo Quackenbush è un caro
> signore che riesce a malapena a leggere 20/40, partendo da una miopia
> gravissima di oltre 20/1000. Complimenti a lui per i suoi progressi,
> ma non conosce il vero Metodo di Bates, perché altrimenti sarebbe
> guarito del tutto.

Eh. Si poverino...
Perché non gli vendi il libro che hai tradotto insieme con una cassa di saponette? Guarirà sicuramente!
Ma forse non sta guarendo perché è una spia del nemico e non vuole guarire per evitare così di far diffondere "la Verità"!
Oppure... Ci sono!!! Non è abbastanza ribelle!!! Forse con una bella zazzera fluente, uno spinello in bocca, una chirarra, qualche bestemmia ed un po' di turpiloquio le cose cambierebbero in meglio!

> Rispetto alla Dott.ssa DeMichelis, l'ho conosciuta in tempi recenti,
> e di lei mi colpì non solo il fatto che ci vede bene e perciò manco
> lei sa di cosa si parla, ma che era assolutamente stufa e annoiata di
> questa cosa del miglioramento della vista, perché pur avendo scritto
> un libro e avendo una certa pratica avviata nel fare sedute

Pausa. Vediamo se ho capito bene...
Cagnoli non va bene perché ci vede bene.
La De Michelis non va bene perché ci vede bene...
Quackenbush, invece, non va bene perché NON ci vede bene...

> professionisti che non hanno nulla a che fare con Bates, e che hanno
> la mia benedizione nel fare le loro cose in piena tranquillità. Se
> dicono o fanno delle cazzate, sarà il Mercato a giudicarle!!!

Il mercato?
Ma ti rendi conto che stai parlando della salute, delle speranze, della felicità della gente?
MA QUALE MERCATO?
IL BUSINESS DELLO SPIRITO?

> Il Libro del 1920 è un pilastro. Il Libro del 1926 della sua
> assistente Emily C. Lierman, Storie dalla Clinica, è ancora più
> importante dal punto di vista della corretta pratica del metodo.

Invece la sua trasposizione (tolse il materiale prettamente scientifico, irrilevante per la pratica del metodo) del libro originale, la tralasciamo, vero?(La Verità a volte non è comoda).
Quello, invece, pur essendo del 1943 (17 anni dopo "Storie dalla Clinica", con più esperienza) è un libro storpiato, inutile, UN' ABOMINIO! Bisogna comprare quello tradotto da te...

Quele è la verità?
LA Verità...

> Siamo orgogliosi di essere riusciti a pubblicarlo in Italiano e in
> Inglese, con i nostri pochi mezzi. E mi auguro che anche lei vorrà
> contribuire a farli conoscere, i nostri libri, anche ai malcapitati

Anche qui il presunto martire fa un'autogol..
Perché fu proprio Cagnoli a parlare del suo libro in anteprima su Visus!
Dove è il sabotaggio, Gatti?
Perché non dici la verità?
La verità anche sul fatto che tu NON fai mai menzione del fatto che il libro in versione originale è disponibile *gratuitamente* su Visus.

Ed anche la verità sul fatto che che tu disprezzi la Corbett perché il suo libro è stato reso disponibile *gratuitamente* da Maurizio Cagnoli, con la collaborazione di Fabrizio Leonida (un grazie ad entrambi) GRATUITAMENTE ed IN ITALIANO (e quindi qualcuno potrebbe avere il dubbio che è perché tu non ci puoi più fare "Business dello spirito").
Ecco il messaggio nel quale Cagnoli (disinteressatamente) parlava della traduzione di Gatti:

>Da: maurizio cagnoli <postmaster@...>
>Data: Gio Nov 7, 2002 2:15 am
>Oggetto: Re: [Visus] Siamo già 212

>A proposito, mi è arrivata notizia che è stato pubblicato il libro di Bates
>in versione originale (non nell'edizione tagliata pubblicata da
Astrolabio).
>Edizioni Juppiter.
>Non l'ho ancora vista, ma credo che il merito vada a Rishi Giovanni Gatti
>(ricordano i membri più vecchi?).

Ed adesso, in un delirio di onnipotenza Gatti ammaestrerà le genti ed arriva
arriva nientepocodimeno che...

LA PARABOLA!!!

> Lei conosce la favola del "Gabbiano Jonathan Livingston"? Ecco, i
> personaggi come Cagnoli e discepoli non sono altro che lo Stormo che
> condanna le iniziative individuali del Gabbiano Jonathan, che nella
> mia metafora è rappresentato dal completo lavoro di Bates e soci.
> Ecco, noi siamo i discepoli di Bates/Jonathan. Siamo i Fletcher Lynd,
> gli Henry Calvin, i Martin William, i Terence Lowell, i Kirk
> Maynard. Abbiamo l'onere e l'onore di riprendere da dove lui
> aveva lasciato. Perché "più alto vola il gabbiano, più vede lontano".

Qui non commento. Dovrei dire che sei un presuntuoso...
Ma potresti anche aver ragione, hai visto mai...

Per concludere.
Io non ho niente contro Giovanni Gatti.
Sono felice (e glielo ho anche scritto in privato) che qualcuno lo abbia
tradotto, quel libro.
E mi fa piacere sapere che tradurrà anche "Storie dalla clinica".

Il prezzo è un poco elevato. Ma non è questo.

Ma non è corretto che per vendere si instillino false aspettative sul
contenuto dei libri.
Non è motivata questa sua aggressività verso il mondo e verso il prossimo.
Non ha fondamenti questo suo spirito di competizione esagerato.
Trovo sgardevole la sua sete di guadagno (ma potrebbe avere i suoi validi
motivi, magari aiutare i bisognosi, non posso saperlo.)
E il prossimo va rispettato, non vilipeso.
Tutti hanno diritto di parola. Anche i più deboli. Anche chi tace e smette
di comunicare quando si sente aggredito.

Non è il mancato rispetto del prossimo che fa un ribelle.

> Giri pure questo messaggio alla lista, se lo crede interssante.

Più che interessante è stato divertente! Inoltre mi incuriosisce osservare
un miope con una personalità da ipermetrope(scissione?).

Grazie!

A me interessa che il metodo Bates si evolva e venga adottato.
Sono comportamenti come questo che distruggono e gettano nel limbo quello che molti hanno lottato per costruire.
E a te che pretendi di agire da solo contro tutti, do uno spunto di meditazione.
A me è piaciuta molto:

"Come si può impedire ad una goccia d'acqua di asciugarsi?"

Ciao a tutti.

"There is no god higher than truth" - Mahatma Gandhi

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1831 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mer lug 30, 2003 8.59
Subject: Re: Re: Flipper e che altro ?

Ok ho capito, allora non mi resta che avere l'indirizzo e il n. di telefono di un buon optometrista da consultare nella zona di Viareggio.

Mi sapete indicare qualcuno ?

Grazie
Andrea

At 18.35 29/07/2003 +0200, you wrote:
>Cari iscritti
>I flippers sono utilizzati dagli optometristi x ampliare l'ampiezza e la
>velocita' accomodativa. Gli esercizi sono semplici da eseguire ed efficaci,
>basta avere i flipper e seguire le istruzioni. Normalmente bisogna iniziare
>da un livello di difficolta' basso (+-1.00) x poi salire al +-1.5 o al
>+-2.00.
>Sconsiglio il fai da te....faresti il doppio di fatica o potresti lavorare x
>migliorare un'abilita' visiva gia' buona.
>Ecco la scheda x fare esercizi accomodativi con i flippers.....
>Riccardo OLENT (optometrista)
>ROCK ACCOMODATIVI MONOCULARI/BINOCULARI CON FLIPPER PER VICINO
>
>A)Schermare le due lenti dell'occhialino flipper che stanno sullo stesso
>lato (es. destra) usando dell'adesivo nero, in modo da escludere la visione
>di un occhio, in alternativa usare un occhiale da esercizi con lente nera
>per l'occhio da escludere. In entrambi i modi si potrà lavorare con un
>occhio alla volta, spostando l'adesivo dalla destra alla sinistra o passando
>la lente nera sull'altro lato. L'esercizio consiste nel guardare attraverso
>il flipper mentre si sta leggendo
>uno scritto.
>Sedersi comodamente, mantenendo una posizione corretta del corpo,
>ottimizzare l'illuminazione ed usare uno scritto a lettere medie e di facile
>comprensione (per i bambini il proprio libro di lettura). La distanza di

>lettura sarà pari a quella che c'è tra il vostro gomito e le nocche delle
>dita.
>Ottimizzata la postura e l'illuminazione, guardare una parola attraverso la
>prima lente, se l'immagine non è subito nitida aspettare finché non lo
>diventa, quindi leggere una riga; nel ritornare a capo fermarsi sulla prima
>parola, chiudere gli occhi e contemporaneamente ruotare il flipper, quindi
>riaprirli. La parola deve riapparire subito nitida, altrimenti bisognerà
>battere dolcemente le palpebre, rilassarsi o concentrarsi a seconda della
>sensazione che le lenti vi sembrano richiedere.
>
>Due giri del flipper costituiscono un CICLO, ogni giorno aumentare i cicli.
>Riposarsi tra un gruppo di cicli e l'altro. Per esempio tra un gruppo di
>cicli e l'altro fare una pausa. L'esercizio è ben riuscito quando sia con
>l'uno che con l'altro occhio si riesce a vedere subito nitido attraverso le
>due lenti.
>
>NOTA: Prima di iniziare l'esercizio fate circa mezzo minuto di Pranopalming
>(vedere le apposite istruzioni), provando mentalmente ciò che dovrete fare e
>cercando di sentire le sensazioni che si hanno facendo realmente l'esercizio
>stesso.
>B)
>Rock monoculare alternato
>La tecnica è la stessa ma bisogna usare due pezzi di adesivo nero da
>sistemare su due lenti del flipper, dal lato verso il viso della persona. Se
>per una coppia si scherma la lente di destra, girando il flipper si dovrà
>schermare quella di sinistra, oppure il contrario. In questo modo la lettura
>delle righe avverrà alternativamente con un occhio e poi con l'altro. Dopo
>il tempo stabilito invertire la posizione degli adesivi e continuare
>l'esercizio.
>C)
>Rock Binoculare
>Come sopra ma in visione binoculare.
>NOTA: Prima di iniziare l'esercizio fate circa mezzo minuto di Palming
>(vedere le apposite istruzioni), provando mentalmente ciò che dovrete fare e
>cercando di sentire le sensazioni che si hanno facendo realmente l'esercizio
>stesso.
>Buon lavoro
>Ro
>
>
>----- Original Message -----
>From: "Andrea Tognocchi" <a.tognocchi@...>
>To: <Visus@yahoogroups.com>
>Sent: Tuesday, July 29, 2003 10:34 AM
>Subject: Re:[Visus] Flipper e che altro ?
>
>
> > Mille grazie,
> > Sei stato chiarissimo, adesso mi resta solo di attendere altre notizie da
> > parte degli ottici.
> > Grazie anche per l'idea delle tavole a distanza dietro il monitor.
> >
> > Andrea
> >
> >
> > At 09.39 29/07/2003 +0200, you wrote:

> > > > Buona sera a tutti,
> > > > Mi stavo leggendo un po' della documentazione sul sito ed ho letto la
> > > > storia al link:
> > > > http://digilander.libero.it/bunix/it_sight.html
> > > >
> > > > Nel testo, verso la fine c'è una foto di uno 'strano' strumento
>chiamato
> > > > flipper di cui vorrei sapere di piu'.
> > >
> > >
> > > >Ciao sono l'autore di quella pagina. Il flipper come ho scritto nella
>pagina
> > > >stessa è composto da due coppie di lenti, una divergente e l'altra
> > > >convergente,
> > > >quindi leggendo delle scritte alternativamente attraverso le due coppie
>di
> > > >lenti
> > > >si ottiene un miglioramento della velocita di accomodamento. Forse
>maggiori
> > > >informazioni te le sanno dare gli ottici iscritti alla lista.
> > >
> > > > Ebbene si, io credo di avere bisogno di aumentare la mia velocità di
> > > > accomodazione con un metodo semplice e da applicare ovunque.
> > > > Meglio sarebbe se i primi effetti si potessero vedere rapidamente.
> > > >
> > > > Vorrei avere informazioni a riguardo.
> > > > Il flipper credo sia utile, ma a parte il flipper che altro posso fare
>di
> > > > specifico per questo problema ?
> > > >
> > >
> > > >1 - Puoi osservare un dito che allontani ed avvicini mentre fai
>respirazione
> > > >profonda.
> > > >2 - Puoi alternare la visione di 2 tavole di Snellen una vicina e una
>lontana.
> > > >Io al lavoro ho lo schermo a circa 40 cm. ma dietro di esso ho una tavola
>di
> > > >snellen alla distanza di circa 2 m. quindi di tanto in tanto mi posso
>dedicare
> > > >ad alternare le visioni vicino-lontano.
> > >
> > > >Quando fai questi esercizi evita di mettere in tensione gli occhi per
>vedere
> > > >meglio perché nel tentativo di vedere meglio potresti sviluppare
>astigmatismo,
> > > >quindi accertati che anche i tuoi muscoli facciali siano ben rilassati e
>fai
> > > >attenzione alla tua respirazione, puoi intervallare con il palming per
> > > >aiutarti
> > > >a mantenere gli occhi rilassati.
> > >
> > > > Grazie
> > > > Andrea
> > >
> > > >Ciao

> > >
> > >---
> > >Bruno Badiali
> > >
> > >mailto:bbadiali@...
> > >
> > >http://bunix.cjb.net
> > >
> > >
> > >
> > >Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> > >
> > >To unsubscribe from this group, send an email to:
> > >Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> > >indirizzo:
> > >Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> > >
> > >
> > >
> > >L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> > >http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> >
> >
> > [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
> >
> >
> > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> >
> >
> >
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1832 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer lug 30, 2003 12.31
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Il giorno 29-07-2003 15:10, Andrea Tognocchi, a.tognocchi@... ha scritto:

> Buongiorno Maurizio,
> innanzi tutto grazie per la risposta, poi ancora grazie per avere
> perseverato a mandarmi messaggi 'vederci meglio' fuori mailing list
> altrimenti non sarei qua.
>
> Detto questo rispondo al messaggiom precedente:
>
> Purtroppo non ho presente esercizi di fusione e vorrei sapere di cosa si
> tratta e come si fa a farli.
> Attendo notizie

Si intende quegli esercizi basati sulla "fusione" delle due immagini che provengono dai due occhi.Sono molto usati dagli ortottisti Esiste tutto un protocollo, che va da esercizi semplici come questo:
"metti un dito davanti al naso e un dito dell'altra mano a 30/40 cm di distanza. Ora, se fissi il primo dito vedrai il secondo sdoppiato. se fissi il secondo vedrai il primo sdoppiato in primo piano"
fino a vedere le immagini in 3 dimensioni ("ochio magico" o stereogrammi)

Un po' in tutti i libri di divulgazione del metodo Bates esiste una sezione con alcuni esercizi di fusione.

Recentemente Ray Gottlieb ha elaborato quest tipo di lavoro, creando una serie di esercizi particolarmente efficaci per la presbiopia e altre cosette.

Quindi, la cosa più semplice è vedere un po' libri come quello di Markert o di Passebeq o di Lattuada.
Sennò esplora un po' gli archi: ci sono di sicuro indicazioni.

Sennò ancora..... comprati la newsletter n.37 (penultima uscita)

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1833 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer lug 30, 2003 7.39
Subject: Re: Flipper e che altro ?

"Sennò esplora un po' gli archi: ci sono di sicuro indicazioni."
solo per pura curiosità sennò non dormo stanotte: cosa vuol dire? Cosa sono gli archi? Sarà un refuso ma non capisco di cosa...
Grazie
Ciao

Group: Visus **Message:** 1834 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer lug 30, 2003 7.43
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Gli archi[vi]! vero?

Group: Visus **Message:** 1835 **From:** giada bortolini **Date:** mer lug 30, 2003 9.20
Subject: scissione e fusione

Caro Andrea,
pensaci bene a quello che ti hanno detto riguardo all'operazione:il rischio di danni gravi,fisici e psichici(scissione schizofrenica), esiste davvero anche per un bambino piccolo e il processo è irrecuperabile. Piuttosto fallo seguire da uno specialista in rieducazione serio.Si guariscono anche casi molto gravi, ad esempio leggi i messaggi di Caterina Polini riguardo alla sua bambina che è senza cristallini.
Per quanto riguarda i tuoi esercizi di fusione, credo che i più divertenti siano quelli da fare con gli stereogrammi, quei disegni da dove emergono figure in 3D. Li puoi trovare su libro(edizioni pan o ordinando sul sito http://www.magiceye.com) o anche su internet.
Se ti annoi anche con questi ci sono gli stereogrammi del kamasutra.
Ciao!
Giada
ps auguri anche all'altro Andrea prossimo papà!

Group: Visus **Message:** 1836 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** gio lug 31, 2003 2.19
Subject: Re: scissione e fusione

Giada,
Grazie a te e anche agli altri , ora mi sembra di avere capito abbastanza.
Creco negli archivi e poi decido.
Siccome non so un tubo di niente mi devo prima leggere un po' tutto.
Senno' rischio di farmi ripetre le stesse cose e questa è una cosa che ha ribadito il moderatore ieri.
Prima bisogna leggere in archivio.
Siccome la prossima settimana dovrei andare in ferie, ci passero' un po' d'ore.

A presto
Andrea

At 21.20 30/07/2003 +0200, you wrote:
>Caro Andrea,
>pensaci bene a quello che ti hanno detto riguardo all'operazione:il rischio
>di danni gravi,fisici e psichici(scissione schizofrenica), esiste davvero
>anche per un bambino piccolo e il processo è irrecuperabile. Piuttosto fallo
>seguire da uno specialista in rieducazione serio.Si guariscono anche casi
>molto gravi, ad esempio leggi i messaggi di Caterina Polini riguardo alla
>sua bambina che è senza cristallini.
>Per quanto riguarda i tuoi esercizi di fusione, credo che i più divertenti
>siano quelli da fare con gli stereogrammi, quei disegni da dove emergono
>figure in 3D. Li puoi trovare su libro(edizioni pan o ordinando sul sito
>http://www.magiceye.com) o anche su internet.
>Se ti annoi anche con questi ci sono gli stereogrammi del kamasutra.
>Ciao!
>Giada
>ps auguri anche all'altro Andrea prossimo papà!
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1837 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio lug 31, 2003 1.08
Subject: Re: Flipper e che altro ?

Il giorno 31-07-2003 1:39, Salvatore Silvio Caggia, s.caggia@... ha
scritto:

> "Sennò esplora un po' gli archi: ci sono di sicuro indicazioni."
> solo per pura curiosità sennò non dormo stanotte: cosa vuol dire? Cosa sono
> gli archi? Sarà un refuso ma non capisco di cosa...
> Grazie
> Ciao
archivi! :-))
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1838 **From:** caterina.polini **Date:** gio lug 31, 2003 9.38
Subject: R: Per amor di Verità. (Messaggio LUNGO) Era: Intervento di Gatti

Stavo leggendo un libro,
pareva fosse qualcuno che mi spiegava la discussione "Gattesca", scusate il termine ironico,
ma così ci capiamo tutti, tra l'altro non è pro nè contro nessuno, mi pare un buon insegnamento sia per noi "Skyrunneriani" che per i "Gatteschi", scusate se siamo un po' fuori tema, Skyrunner se devi moderarmi fai pure.....

< ..... noi giudichiamo spesso ciò che pensano le persone - quando hanno idee che ci sembrano sbagliate - e soprattutto quando credono in qualcosa che noi riteniamo falso perchè differente da quello che crediamo noi. In quei momenti o vorremmo immediatamente far cambiare loro idea, o li respingiamo come chi non sa come vanno le cose in realtà.
Quando crediamo che la loro idea farà soffrire qualcuno, e riteniamo ci sia "una via migliore", ci sentiamo obbligati a usare quasi ogni metodo, eccetto la violenza, per metterli a tacere o farli cambiare. Contestare e ridicolizzare sono due tecniche che spesso ci dilettiamo ad usare in queste situazioni.
Dobbiamo ammettere, però, che raramente questo atteggiamento fa cambiare idea a qualcuno, e nessuno dei partecipanti allo scontro va via sentendosi più in pace o più contento. Quando non riusciamo a far cambiare le persone, spesso usiamo la tecnica di ignorarli. (Il mio ultimo tentativo!:-))
Questo metodo, associato ad un atteggiamento del tipo "io sono superiore", dà molta soddisfazione per unn po' di tempo, finchè non cominciamo a notare che ci sentiamo molto soli, a disagio e turbati. La pace non si raggiunge favorendo il conflitto o pensando che gli altri hanno bisogno di cambiare.
Così quello che suggerisce Robert Varley è di lasciare entrare tutti i

pensieri senza vagliarli, lasciandoli attraversare la nostra mente senza giudicarli con la persona che li ha espressi, amandola per quello che è in realtà, senza valutare se ciò che dice in quel momento sia in accordo con le nostre convinzioni.
Questa tecnica funziona, molte volte ci sentiamo più vicini ad un accordo con quella persona di quanto non lo fossimo inizialmente. Il desiderio di amare chi ci è "avversario", apre il suo cuore ed anche il nostro. Ciò che è necessario resta in entrambe le parti e ciò che non lo è si dissolve.
Questo non vuol dire che dobbiamo accettare tutte le idee ed usarle. Significa che non dobbiamo stare "all'entrata" della nostra mente ed aprirla solo per le cose che giudichiamo giuste. Dobbiamo rimanere dentro la casa, per così dire, e permettere a chi è più saggio di noi, di fare la guerdia alla porta. Così facendo tutte le idee giuste per noi hanno libero accesso e quelle che non ci appartengono se ne vanno, o semplicemente escono dalla porta di servizio.
Dobbiamo, in ogni caso, vegliare sempre sul nostro modo di pensare ed incoraggiare la mente ad essere amorevole, aperta, fiduciosa e onesta.
Se desideriamo che i nostri pensieri perseguano solo il cammino più elevato, come indicatoci dalla guida interiore, non c'è bisogno di preoccuparsi per gli altri, anche loro hanno una guida proveniente dalla stessa fonte.>

LEE COIT

Caterina

Group: Visus **Message:** 1839 **From:** giada bortolini **Date:** ven ago 01, 2003 2.01
Subject: miscellanea

Scusate, faccio un off-topic anch?io. Mi è piaciuto il messaggio di Caterina. E? una persona che porta positività in lista.
Alcuni pensieri sparsi: la comunicazione non è solo verbale. Non si comunica solo ciò che viene detto o scritto. Ci sono una miriade di altri messaggi che vengono inviati, anche quando non si ha la persona di fronte ma si legge solo su un monitor. Un messaggio in stile aggressivo, oltre a quello che contiene, comunica: ti sono ostile, voglio lottare con te, non ti giudico bene etc. Un messaggio cordiale comunica: ti apprezzo, voglio stabilire un rapporto amichevole, non devi temere nulla da me. E? impossibile non inviare questi messaggi collaterali. Un messaggio contenente solo le domande comunicherebbe: sono un tipo brusco, non mi interessa dialogare con voi come persone etc. Ognuno poi recepisce i messaggi in base al suo background e alle sue esperienze.
Ognuno mette in atto le sue strategie(spesso inconsce) per arrivare al suo scopo(spesso altrettanto inconscio).
Lo scopo di questa lista è scambiarsi idee sui miglioramento naturale della visione. Per arrivare coerentemente a questo scopo una persona dovrebbe porre domande pertinenti in modo possibilmente educato(come Andrea degli ultimi messaggi, una persona veramente educata). Non perché lo dica il galateo, ma per questioni di efficacia. Una persona che si senta minacciata o attaccata il più delle volte non sarà disponibile ad alcuno scambio.
Nicolò, se persone che normalmente si comportano in altra maniera reagiscono a questo modo ai tuoi messaggi un motivo c?è, ed è il messaggio che percepiscono dal tuo scritto. Non mi piace pensare in termini di giusto o sbagliato, bene o male. Preferisco casomai causa ed effetto. Solo semplici rilevamenti.

Innestare polemiche su Krishnamurti o sulla linguistica tecnica degli anni 20 non ci porta da nessuna parte, specie quando non si hanno grandi cognizioni in causa.

Se una persona che conosce bene una lingua mi dicesse che un testo è facile da leggere ci penserei due volte prima di contraddirla(specie se non conosco bene la lingua), non vedo il movente, perché dovrebbe mentirmi? A te non interessa, il libro ce l?hai già tradotto. Agli altri non interessa, il libro se lo vanno a vedere da sé, se hanno voglia e sono in grado se lo leggono, se no faranno in altra maniera, anche comprando il libro tradotto, perché no. Se proprio vuoi fare una discussione sul linguaggio tecnico degli anni 20 è più efficace iscriversi a una lista specifica(ce ne sono; ma ti sconsiglio di usare lo stesso atteggiamento che usi qui, là sono molto più suscettibili, provare per credere). Se proprio sei affetto da insaziabili curiosità linguistiche la questione se vuoi te la spiego in privato.
Lo scopo che credo di vedere in certe domande mi sembra(e non solo a me) o di far polemica, o di tentare di far cadere in fallo qualcun altro, per dimostrare qualcos?altro. Può darsi che mi sbagli, ma è ciò che si percepisce.
Riguardo ai presunti reati di Skyrunner , a parte che qualcuno avrebbe potuto prestargli il libro(che non è reato), ma in Italia esiste anche qualcosa che si chiama deposito legale. Qualsiasi cosa che venga pubblicata va raccolta e catalogata. Nel caso delle opere cartacee una copia va in prossimità all? editore(in questo caso dovrebbe essere a Milano), la seconda alla biblioteca nazionale di Roma, la terza a quella di Firenze. Ognuno può andare a vedere e commentare da sé. Peccato! Non potrà cantarci ?Stongo carcerato e mamma more? emulando il grande Mario Merola!

La verità. Mi ricordo una delle cose che mi ha insegnato Giovanni Levi, uno dei più grandi storici dell?area mediterranea:? Il mestiere dello storico è cercare di fare dei progressi. Non di cercare la verità. La verità non esiste. Altrimenti ogni anno non uscirebbero una decina di libri nuovi su Carlo V. Se cercate di fare dei progressi siete dei buoni storici. Se cercate la verità siete dei visionari, e non arriverete da nessuna parte.?
Come ha detto Loredana, quel che è scritto in un libro è solo quel che è scritto in un libro. Per fare dei progressi bisogna sperimentare(specie sulla propria pelle), analizzare, confrontare. Siamo qui per questo. Per scambiare messaggi costruttivi relativi al miglioramento visivo. In realtà a volte si scambiano messaggi relativi a tutt?altro.
Il loro contenuto reale è schermato dalle parole ma si percepisce lo stesso. E? mascherato dalle strategie che abbiamo imparato nel corso della vita, ovvero di quello che chiamano agency. Skyrunner è una delle persone con meno agency che io conosca. Se vuole fare una cosa per un motivo lo fa per quello, senza tanti sotterfugi e senza rancore(tuttalpiù con curiosità).
La Verità è una parola grossa, e quando la sento in bocca a qualcuno mi viene da drizzare le antenne. Perché ci scopro sempre sotto altri motivi.
?la verità è una coperta che ti lascia scoperti i piedi?. L?appestato emozionale non giudica obiettivamente, ha già una risposta pronta da sé .Se qualcuno è Vero Sincero e Reale non ha bisogno di sbraitare né di discutere di Verità.
Ognuno ha la sua verità, che può variare nel tempo. Ognuno vede quello che vuole vedere, attraverso i suoi filtri. Ci ho ripensato oggi. Durante un momento di pausa, ero stanca, forse vicina allo stato mentale del dormiveglia, ma ancora con gli occhi aperti, ho visto una cosa, e sono rimasta ad osservarla tranquillamente. Ad un certo punto però si è messo in moto il mio pensiero razionale che mi ha detto che quella cosa era assurda, non poteva essere. Ho sbattuto le palpebre e la visione è scomparsa. Allucinazione? O forse vi è una intera gamma di realtà che non vediamo perché ci adagiamo su schemi ormai stranoti e consoni?
Forse il non vedere molte cose è dovuto alla repressione dell? inconscio. Probabilmente il mondo magico popolato di visioni e prodigi dei popoli primitivi era dovuto proprio al loro vivere più a contatto con esso.

La spiritualità e la crescita. Cercare soddisfazioni nella crescita è il
contrario della spiritualità ed è egoistico?
Io sono del parere contrario. Credo che il piacere sia una specie di guida.
Se faccio una cosa è perché mi procura piacere, direttamente o per vie traverse.
Se faccio una cosa perché mi procura dispiacere vuol dire che ho un atteggiamento
masochistico. Ma anche l?atteggiamento masochistico è alla ricerca del piacere,
sebbene questo derivi da una deviazione. Certo, si incontrano molte cose
sgradevoli e difficili sul cammino.
Si superano con la fiducia in qualcosa di positivo. Il dolore rende forti
e a volte fa progredire rapidamente. Ma, dopo anni di riflessione, credo
che non sia così indispensabile.
Egoismo poi è una sovrastruttura inculcataci ad un certo momento. E? una
delle parole che la parte più profonda di noi, l?inconscio, non recepisce.
Sono belle le parole riportate da Caterina. Essere aperti alle idee degli
altri, non giudicare, amare. Giustissimo. Peccato che la volontà non comandi
tutto. Dietro le buone intenzioni spesso c?è tutto un mondo oscuro che
sembra remarti contro. Forse se si sostituisse efficace a giusto, umano
a spirituale e completo ad alto si farebbero più progressi e meno tentativi
visionari.

Saluti a tutti(ma proprio a tutti!!!) e buoni progressi, in tutti i campi.
Giada

Group: Visus **Message:** 1840 **From:** NickWar **Date:** ven ago 01, 2003 11.47
Subject: Re: miscellanea

> Scusate, faccio un off-topic anch?io. Mi è piaciuto il messaggio di Caterina.
> E? una persona che porta positività in lista.

A costo di sembrare svitato, anche a me sono piaciute parti del suo messaggio e mi è sembrato più che positivo nel complesso, peccato che nel suo precedente messaggio in risposta a me ha usato un linguaggio molto diverso, ma chissà, forse la colpa è anche mia.

> Alcuni pensieri sparsi: la comunicazione non è solo verbale. Non si comunica
> solo ciò che viene detto o scritto. Ci sono una miriade di altri messaggi
> che vengono inviati, anche quando non si ha la persona di fronte ma si legge
> solo su un monitor. Un messaggio in stile aggressivo, oltre a quello che
> contiene, comunica: ti sono ostile, voglio lottare con te, non ti giudico
> bene etc. Un messaggio cordiale comunica: ti apprezzo, voglio stabilire
> un rapporto amichevole, non devi temere nulla da me. E? impossibile non
> inviare questi messaggi collaterali. Un messaggio contenente solo le domande
> comunicherebbe: sono un tipo brusco, non mi interessa dialogare con voi
> come persone etc. Ognuno poi recepisce i messaggi in base al suo background
> e alle sue esperienze.

una forma molto poco cordiale è anche quella di ignorare i messaggi scritti, anche se poi ognuno di noi è padrone di rispondere o non rispondere. Sostanzialmente, non rispondere è come dire: non m'interessano le tue cose, giuste o sbagliate che siano, a priori, e ciò inevitabilmente indispone.

> Nicolò, se persone che normalmente si comportano in altra maniera reagiscono
> a questo modo ai tuoi messaggi un motivo c?è, ed è il messaggio che percepiscono
> dal tuo scritto. Non mi piace pensare in termini di giusto o sbagliato,
> bene o male. Preferisco casomai causa ed effetto. Solo semplici rilevamenti.

io ho anche spedito dei messaggi in cui volevo solo ottenere risposte a dei quesiti, a gente che ritenevo più avanti di me, ma ciò è passato quasi inosservato. Sempre restando fermi sul fatto che si può rispondere o non rispondere.

>
> Innestare polemiche su Krishnamurti o sulla linguistica tecnica degli anni
> 20 non ci porta da nessuna parte, specie quando non si hanno grandi cognizioni
> in causa.
> Se una persona che conosce bene una lingua mi dicesse che un testo è facile
> da leggere ci penserei due volte prima di contraddirla(specie se non conosco
> bene la lingua), non vedo il movente, perché dovrebbe mentirmi? A te non
> interessa, il libro ce l?hai già tradotto. Agli altri non interessa, il
> libro se lo vanno a vedere da sé, se hanno voglia e sono in grado se lo
> leggono, se no faranno in altra maniera, anche comprando il libro tradotto,
> perché no.

la polemica su Krishnamurti è inesistente, semplicemente perchè quanto affermato da Cagnoli è praticamente impossibile. Volevo solo farlo rilevare.
Sulla tecnica linguistica vi sarebbe molto da dire, affermare che una traduzione è brutta implica una certa conoscenza. Da quel pò che capisco io, la traduzione di Gatti la si può definire forse molto originale, ma brutta proprio no.

> Se proprio vuoi fare una discussione sul linguaggio tecnico degli
> anni 20 è più efficace iscriversi a una lista specifica(ce ne sono; ma
> ti sconsiglio di usare lo stesso atteggiamento che usi qui, là sono molto
> più suscettibili, provare per credere). Se proprio sei affetto da insaziabili
> curiosità linguistiche la questione se vuoi te la spiego in privato.

la mia curiosità si è esaurita qui, ho già detto quel che dovevo, parlavo per persone che magari l'inglese lo masticano poco, pensa l'inglese di 90 anni fa. Questo era il senso della mia risposta.

> Lo scopo che credo di vedere in certe domande mi sembra(e non solo a me)
> o di far polemica, o di tentare di far cadere in fallo qualcun altro, per
> dimostrare qualcos?altro. Può darsi che mi sbagli, ma è ciò che si percepisce.

Non ti sbagli, è proprio il gioco in cui volevo far cadere quelle persone. Loro l'hanno capito perfettamente e hanno evitato di caderci. Le contraddizioni comunque esistono, a prescindere se rispondano o meno. Tieni presente che il mio gioco è stato comunque evidente, allo scoperto.

> Riguardo ai presunti reati di Skyrunner , a parte che qualcuno avrebbe potuto
> prestargli il libro(che non è reato), ma in Italia esiste anche qualcosa
> che si chiama deposito legale. Qualsiasi cosa che venga pubblicata va raccolta
> e catalogata. Nel caso delle opere cartacee una copia va in prossimità all?
> editore(in questo caso dovrebbe essere a Milano), la seconda alla biblioteca
> nazionale di Roma, la terza a quella di Firenze. Ognuno può andare a vedere
> e commentare da sé. Peccato! Non potrà cantarci ?Stongo carcerato e mamma
> more? emulando il grande Mario Merola!

E chi vuole una cosa del genere ??? Fa solo impressione che Skyrunner giudichi poi l'opera pessima.
A me personalmente di più, visto che come ho già detto, il libro di Bates edito da Astrolabio è un guazzabuglio incomprensibile mentre questo almeno riesce a far seguire un filo logico. Ho già detto che pur non condividendo alcune parti del core concept, io ho letto e conservato quell'articolo e in parte anche usato. Anche se lo reputassi un cesso d'articolo (cosa che non è, sia chiaro), io non lo butterei a mare, così come non ho buttato il pessimo libro edito da Astrolabio.

> La verità. Mi ricordo una delle cose che mi ha insegnato Giovanni Levi,
> uno dei più grandi storici dell?area mediterranea:? Il mestiere dello storico
> è cercare di fare dei progressi. Non di cercare la verità. La verità non
> esiste. Altrimenti ogni anno non uscirebbero una decina di libri nuovi su
> Carlo V. Se cercate di fare dei progressi siete dei buoni storici. Se cercate
> la verità siete dei visionari, e non arriverete da nessuna parte.?

se è per questo, periodicamente si assiste alla rivalutazione di questa o quella figura storica, a seconda delle convenienze contingenti, e anche al suo contrario, alla svalutazione. L'ultimo degno di nota è Garibaldi!

> Come ha detto Loredana, quel che è scritto in un libro è solo quel che è
> scritto in un libro. Per fare dei progressi bisogna sperimentare(specie
> sulla propria pelle), analizzare, confrontare. Siamo qui per questo. Per
> scambiare messaggi costruttivi relativi al miglioramento visivo. In realtà
> a volte si scambiano messaggi relativi a tutt?altro.

Io non ho mai parlato di cose che non abbia sperimentato e analizzato. Qui mi riesce difficile solo confrontarmi con gli altri. Sono io che non voglio o sono altri che non hanno questo interesse?

> Il loro contenuto reale è schermato dalle parole ma si percepisce lo stesso.
> E? mascherato dalle strategie che abbiamo imparato nel corso della vita,
> ovvero di quello che chiamano agency. Skyrunner è una delle persone con
> meno agency che io conosca. Se vuole fare una cosa per un motivo lo fa per
> quello, senza tanti sotterfugi e senza rancore(tuttalpiù con curiosità).

In sostanza io attaccherei Skyrunner ed altri per il semplice gusto di farlo o per qualche mio interesse occulto? Può darsi. In certe cose comunque sono chiaro e non uso sotterfugi.

> La Verità è una parola grossa, e quando la sento in bocca a qualcuno mi
> viene da drizzare le antenne. Perché ci scopro sempre sotto altri motivi.
> ?la verità è una coperta che ti lascia scoperti i piedi?. L?appestato emozionale
> non giudica obiettivamente, ha già una risposta pronta da sé .Se qualcuno
> è Vero Sincero e Reale non ha bisogno di sbraitare né di discutere di Verità.
> Ognuno ha la sua verità, che può variare nel tempo. Ognuno vede quello che
> vuole vedere, attraverso i suoi filtri. Ci ho ripensato oggi. Durante un
> momento di pausa, ero stanca, forse vicina allo stato mentale del dormiveglia,
> ma ancora con gli occhi aperti, ho visto una cosa, e sono rimasta ad osservarla
> tranquillamente. Ad un certo punto però si è messo in moto il mio pensiero
> razionale che mi ha detto che quella cosa era assurda, non poteva essere.
> Ho sbattuto le palpebre e la visione è scomparsa. Allucinazione? O forse
> vi è una intera gamma di realtà che non vediamo perché ci adagiamo su schemi
> ormai stranoti e consoni?

La verità è relativa, ok. Ma se vedi una cosa di colore verde e dici che è rossa, probabilmente sei daltonica. Parliamo di un metodo o di una disquizione teorica? Un metodo è un certo ordine procedurale, una teoria ci porterebbe solo nel mondo delle ipotesi e non nella realtà. Sicuramente esistono altri modi di vedere le cose, ma c'è da chiedersi se questi altri modi siano di questa realtà o piuttosto non appartengano ad altre realtà, distanti dal nostro mondo materiale ma non per questo meno vere.

> La spiritualità e la crescita. Cercare soddisfazioni nella crescita è il
> contrario della spiritualità ed è egoistico?

il male consiste solo nel lasciarsi guidare esclusivamente dal nostro piacere. L'uomo è un animale come altri e si distingue solo perchè ha imparato a controllare gli istinti. Il piacere non può essere considerato come tu dici sotto una guida. Farsi un'operazione è piacevole? Cionondimeno, può salvarti la vita. Estrarsi un dente è piacevole? Aggredire una ragazza per strada e violentarla, anche se reca piacere al bruto che compie l'atto, non si può definire qualcosa di spirituale perchè piacevole.
Lasciarsi guidare dal piacere può essere distruttivo, era questo che intendevo dire. Si fa un gran parlare di liberazioni, di tutti i tipi, anche dai legami più sani, come quello che può esserci tra noi e Dio.
La società è diventata la ricerca del piacere a tutti i costi. Mai sentito parlare di martirio, di dedizione a una causa, di rinuncia? E' tutto il contrario della ricerca del piacere.

> Io sono del parere contrario. Credo che il piacere sia una specie di guida.
> Se faccio una cosa è perché mi procura piacere, direttamente o per vie traverse.

> Se faccio una cosa perché mi procura dispiacere vuol dire che ho un atteggiamento
> masochistico.

a volte si possono fare cose sapendo che non piacciono ma con la chiara coscienza che è la cosa migliore da farsi.

> Ma anche l?atteggiamento masochistico è alla ricerca del piacere,
> sebbene questo derivi da una deviazione. Certo, si incontrano molte cose
> sgradevoli e difficili sul cammino.
> Si superano con la fiducia in qualcosa di positivo. Il dolore rende forti
> e a volte fa progredire rapidamente. Ma, dopo anni di riflessione, credo
> che non sia così indispensabile.

non vorrei offendere la tua sensibilità, forse ti occorrono altri anni ancora. Il progresso umano passa attraverso il dolore, non è desiderabile ma è così. Nomi? Cristo, Gandhi, Mosè, Giovanni Battista, S.Paolo, S.Francesco, Padre Pio, più un'altra schiera di uomini meno famosi ma non per questo meno provati dal dolore. E questo solo per quel che riguarda le religioni. In altri campi, ognuno ha i suoi miti.
Quante persone sono morte senza vedere riconosciuto il proprio lavoro, ricercatori, medici, scienziati? Sono stati grandi uomini che non si sono fatti guidare dal piacere ma solo dalle loro idee.

> Egoismo poi è una sovrastruttura inculcataci ad un certo momento. E? una
> delle parole che la parte più profonda di noi, l?inconscio, non recepisce.

L'incoscio recepisce eccome, fin dalla più tenera età. A 5 anni credi che sia il mondo a girare attorno a te e non tu attorno al mondo... I traumi cominciano quando comprendi che non è così.

> Sono belle le parole riportate da Caterina. Essere aperti alle idee degli
> altri, non giudicare, amare. Giustissimo. Peccato che la volontà non comandi
> tutto. Dietro le buone intenzioni spesso c?è tutto un mondo oscuro che
> sembra remarti contro. Forse se si sostituisse efficace a giusto, umano
> a spirituale e completo ad alto si farebbero più progressi e meno tentativi
> visionari.
>

Da sempre esiste la lotta tra ideale e reale, le belle parole appartengono all'ideale, il resto al reale. Essere grandi è mettere in pratica l'ideale.

> Saluti a tutti(ma proprio a tutti!!!) e buoni progressi, in tutti i campi.
> Giada

Saluti,
Nicolò

>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

>

Group: Visus **Message:** 1841 **From:** NickWar **Date:** sab ago 02, 2003 1.08
Subject: Re:Per amor di Verità. (Messaggio LUNGHISSIMO)

>
> GATTI NON E' STATO *ESPULSO* DALLA LISTA MA => *MODERATO* <= A CAUSA DEL
> SUO COMPORTAMENTO OFFENSIVO E LESIVO DELLA DIGNITA' DEGLI ALTRI ISCRITTI.
> MODERATO SIGNIFICA CHE I MESSAGGI PASSANO PREVIA VERIFICA DEL MODERATORE

Questo l'avevo capito.

>
> Inoltre Giovanni dovrebbe averci fatto il callo, ad essere moderato. E'
> stato moderato anche da un forum civico della provincia di Milano. Di cui è
> stato anche l'unico espulso in 8 anni, dato il solito approccio e il
> linguaggio triviale. Anche li è ricorso ai cloni o alle persone che lo
> ospitavano (un vero esperto di genetica...). Ed è stato moderato per 3 volte
> (nelle varie identità).

bene, il soggetto è sicuramente molto estroverso.

>
> Comunque, su Visus, ha continuato a scrivere, dopo, sotto altri nomi.
>
> Vedere gli interventi di:
> Riccardo Spinelletti <r_spinn@...>
> Gerardo Carmine Gargiulo "gercargar" <gercargar@...>
> ... E il terzo lo scoprirete tra poco... Il tempo di ricevere il libro...
>

Beh, non sarà lo stesso. Scrivere con il proprio nome dovrebbe essere più gratificante per lui, non credi? Comunque non faccio il processo alle sue intenzioni.

> > A costo di essere impopolare, giro in mailing list una email di
> > Gatti.
>
> Qui ti sei reputato al di sopra di tutto e di tutti nel postare il messaggio
> a nome di un altro.
> Pensi che il girare un messaggio di una persona che è stata moderata in
> lista rispetti la policy di Visus?
> Non è cosi. Ti prego di astenerti in futuro.

Ti prego di non darmi più simili suggerimenti. Ho solo accettato di girare in lista un suo intervento usando il suo nome, Giovanni Gatti. E ho accettato solo quando ho visto che non c'erano volgarità.
Se io sia al di sopra o al di sotto è una cosa che non mi tange minimamente.

> Gatti, se tu non te ne fossi accorto, sta continuando a scrivere tramite
> pseudonimi.

bene, cioè occulto. Stavolta era ufficiale.

> Secondo te cosa pensa la maggior parte degli iscritti a Visus di tali
> messaggi?

lasciamo ragionare loro e magari anche la minoranza, che ne dici?

> Inoltre quello che scrivi:
>
> > Quel che mi preme sottolineare di questo messaggio è che è
> > privo di volgarità, anche se il linguaggio è sempre quello di Gatti,
>
> Non significa che il messaggio sia passabile.
> NON HO Più LETTO IN LISTA MESSAGGI DI GATTI DI UNA QUALUNQUE COSTRUTTIVITA',
> O PERLOMENO, POSITIVI.
> Tutti i messaggi sono ESCLUSIVAMENTE volti a vendere il libro da lui
> tradotto, oltre a creme varie, rasterbrille, saponi, etc... E ad offendere
> gli altri.

Per il fatto di offendere potrei anche essere d'accordo con te, sul resto no. E' uso comune usare la lista per i propri scopi. Non è un bene? Lo si impedisca a tutti, visto che la mailingf list è di tutti.

> A a te sembra solo una questione di "linguaggio", Nicolo?
>

In verità devo dire di no, non è solo questione di linguaggio. Anche a me sono arrivate reazioni brusche, pur usando linguaggi credo più moderati. In sostanza però, dicendo quasi le sue stesse cose.
E' questione di linguaggi o di altro? Io avrei una mia idea, ma non la dico per far mantenere basso il livello di litigiosità in list.

> Chiariamo: non è che io ce l'abbia con te. Mi sono anche scusato con te
> tempo fa, in una email privata:
>
> "Ciao, Nicolò!
> Scusa per il ritardo alla risposta. MA se hai letto i vecchi messaggi in
> lista avrai notato che non sono tempestivo con le risposte. Sono moltissimi
> i messaggi, anche abbastanza vecchi, ai quali vorrei (e dovrei) rispondere.
> Ma di tempo ne ho davvero poco. Mi spiace che la mia assenza ti abbia
> offeso, non ho assolutamente nulla contro di te. Anzi il tuo ultimo
> messaggio mi è piaciuto molto, in alcune parti si capisce che è scritto col
> cuore".

e dopo questa bella e gradita email ti sei guardato bene dal rispondere a certe domande. Capisco, il tempo è tiranno e io non te ne voglio per questo.

>
> Cosa che penso ancora adesso, e ti dirò anche che la mia stima verso la tua
> sostanziale bontà è immutata.
> Ho molto apprezzato i tuoi messaggi passati. Alcuni li ho salvati. C'era lo
> spirito di una persona con nobiltà d'animo.
> Hai condiviso le tue esperienze con gli altri utenti ed hai dato un
> contributo positivo portando molti, anche istruttori di NVI di varie
> "filosofie", a conoscenza di particolari importanti del metodo.

ti ringrazio, in questo momento mi sento come un cane a cui viene accarezzato il pelo per indurlo a tranquillizzarsi per poi poterlo bastonare meglio... :))

> Poi sei entrato in contatto con "qualcosa" e il tuo atteggiamento è
> diventato decisemente diverso.
> Sembra che ora ti interessi solo la polemica. Al punto di scrivere ad un
> altro utente:

ecco, comincia...

>
> DU> Grazie per questo tuo post grandioso!
>
> NW> prego, se vuoi parlare di altro scrivimi in privato.
>
> Quindi a te ora Visus serve solo per polemizzare? I messaggi costruttivi in
> privato?
>

quali miei messaggi costruttivi avete portato avanti? Parlare al vento non è mio costume.

> Inotre:
> > Egli pagò la sua perserveranza con il bando da
> > tutto quel che poteva
> > esserci di "legale", "associato", "corretto". Pagò di persona. Il suo
> > metodo era ed è una bomba ad alto potenziale che rischia di demolire
> > strutture consolidate da secoli, ecco perchè tuttora trova tanta
> > resistenza. A meno che... il suo metodo non venga edulcorato,
> > addolcito, corretto in modo da non avere più la stessa efficacia (e
> > quindi cessare di essere pericoloso). Chiedetevi chi ha fatto tutto
> > ciò, chiedetevi perchè non ottenete grandi risultati e lasciatevi
> > prendere dal tarlo del dubbio, e una volta che siete presi dai dubbi,
> > verificate e PENSATE CON LA VOSTRA TESTA.
>
> Questo vale per molti altri campi. Ne abbiamo già parlato, io ed altri, in
> lista.
> MA tu vuoi forse dire che l'unico vero autentico "esperto mondiale del
> metodo Bates" è... "lui"?

no, assolutamente, riporto solo che vedo molto conformismo alla medicina ufficiale
anche da parte di molti su Visus. Non ti piace? Che vuoi ti dica, così è . Ne avevamo già parlato e in un certo qual modo mi hai anche dato ragione...

> E quindi anche tu ti associ a dire che, otre a Cagnoli, De Michelis, ed
> altri pluriennalmente esperti rieducatori della vista in italia, anche
> Quackenbush, Mansfield... E poi Goodrich, Gordon, per non parlare della
> Corbett sono tutti incompetenti?

La Corbett mi fa un pò ridere sinceramente. Io ho il suo libro originale, trovato con un colpo di fortuna.
Si vede che lei ha avuto le sue belle gatte da pelare con il metodo Bates e poverina, ha dovuto "riadattarlo", pena la chiusura.
Quackenbush, Mansfield e gli altri, cos'hanno fatto? Hanno scritto un libro e hanno "aggiornato" il metodo. Ma qualcuno di questi che mi spieghi come usare bene il metodo esiste? Fino a qualche tempo fa, pur credendo all'intuizione del dottor Bates, io non potevo verificarlo. Ho potuto solo quando ho letto il libro originale. Ma io non dico che siano incompetenti, solo che hanno modificato e aggiunto a seconda delle particolari contingenze.

> E tutte le persone in giro per il mondo che aprono siti web (gratis) per
> diffondere la loro esperienza personale sul metodo Bates (tra cui Silvio
> Caggia e Bruno Badiali) sono tutti deficienti?

io non l'ho detto, se lo dice Gatti si assume le sue responsabilità.

> E che quindi basta leggere un solo libro per diventare esperti e guarire
> tutti?
>

veramente basterebbe esser guariti da un difetto di rifrazione per essere in grado di guarire altri, come riportato da Bates con la storia di Emily. A proposito, non mi hai risposto sul perchè questo capitolo, pur innocuo, sia poi stato eliminato. E' facile rispondere solo a certe domande e non ad altre, sopratutto è comodo :))

> Non ti sto dicendo che ciò non sia possibile. Io dubito per natura,
> altrimenti non sarei qui.
> Potrebbe anche darsi... Ma consentimi di dubitare anche questa volta, per
> favore.

consentimi lo stesso beneficio e altrettanto io farò con te !

> > Caro Dott. Sportaro,
> Ma ai suoi collaboratori (vero, no?) Gatti da del lei?

ecco, la bastonata è qua, ma non la temo proprio. Gatti ha avuto altri collaboratori, come ben sai, non penso che per questo siano da criticare o sbaglio? Non hai bisogno di insinuare nulla, ho scritto qualche articolo che forse verrà pubblicato e forse no da Gatti. E' sicuro che se quanto scritto da me verrà distorto, la mia collaborazione sarà finita prima ancora di cominciare, ma non credo che ciò avverrà.
Ti ricordo che avevo provato a parlare su Visus di certi temi, ma venivano regolarmente ignorati. E senza discussione e confronto non si va avanti.

>
> > la ringrazio per l'attenzione e l'aiuto che mette nel voler divulgare
> > le vere parole di Bates/Lierman, anche in àmbiti che dovrebbero
> > averle a cuore ma che invece le dileggiano.
>
> Ma non era Gatti che si scagliava contro la Lierman quando si trattava di
> vendere la sua traduzione del libro originale di Bates? Non diceva che era
> una ciarlatana (o giù di lì) incompetente e che aveva fatto scempio del
> libro originale di Bates?
>

veramente credevo che parlasse di Corbett, ma forse qui mi sbaglio. Comunque il libro della Lierman fu scritto nel 1926, quando ancora Bates era vivo. Dubito che la Lierman potesse scombinare il metodo finchè Bates era lì. Anzi, Bates stesso scrisse la prefazione. Il fatto vero è che alla morte di Bates non rimase nessuno in grado di difendere il metodo.

> > La verità è che i dottori in questione li ho conosciuti
> > personalmente, e so di cosa sto parlando.
> ...
> > contento. Quando però Cagnoli mi disse che lui non aveva problemi
> > visivi, mi si accese un piccolo campanellino d'allarme che voleva
> > dirmi "stai attento, c'è qualcosa che non va".
>
> E Bates aveva forse problemi visivi?
> Era quindi Miope, Astigmatico, Ipermetrope, Presbite e Strabico?

Vedo che nella foga di scrivere dimentichi alcune cose. Bates afferma che non si sentì in grado di curare nessuno finchè lui stesso avesse continuato ad avere la presbiopia. Questo è riportato ampiamente in entrambe le edizioni del libro. Controlla pure.

> Riporto una frase dal libro originale di Bates:
>
> "L'insegnante,se vuol essere di aiuto al paziente, deve essere egli stesso
> in grado di trarre beneficio
> Dai vari metodi raccomandati.Se la sua vista è di 10/10 deve riuscire a

> migliorarla a 20/10 o più..."(dal cap. 25)
>
> Ergo, non è detto che bisogna essere miopi per capire il metodo.

no no, significa solo che si deve essere in grado di capire il metodo e usarlo. Se pratichi il metodo, e hai 10/10, devi migliorare. Se non ne sei in grado, è perchè qualcosa del metodo ti sfugge. E scusa, sei miope e resti miope, non hai capito proprio nulla.

> > Quando lei mi racconta, caro Dott. Sportaro, di questi ultimi
> > accadimenti sulla lista di discussione Visus, mi viene da ridere!
>
> Ma se sei presente con "x" pseudonimi!
> Credevo li leggessi da te i messaggi! Problemi di vista?
> La verità per favore!

è relativa, lui dice di non leggerli o di farlo solo di tanto in tanto.
Comunque sono affari suoi.

>
> > Questi sono gli atteggiamenti dei morti di fame, non crede? Sempre a
> > parlare di soldi, nell'invidia che altri possano riuscire a fare
> > meglio di lui non solo a parlare di Bates ma anche a guadagnarci
> > qualcosa in modo onesto, senza truffare la gente.
>
> Questa frase mi piace molto, bravo!
> Un poco di autocritica non fa mai male!
> A proposito, come va con la vendita di Saponette "pre-palmeggiamento"?
> Ma sono della formula originale "Bates/Lierman"?
> E la crema "pre-soleggiamento" è antirughe?
> E il depuratore per acqua "che Emily consiglia di bere nel suo libro"?
>

depuratore per acqua??? Mai letto nulla di simile. E' sicuro che è nel libro di Emily?
Per il resto, sono cose tra voi due, a me non interessa.

> > Io starei alla larga da personaggi come il Cagnoli. E come lui sono
> > tutti gli altri, se vogliamo parlare delle VERE PAROLE di Bates. Loro
> > del Metodo originale non vogliono saperne niente, perché altrimenti
> > rischiano, secondo loro, di finire nei guai con i medici e i
> > professionisti del settore. Perché il Vero Metodo di Bates è
> > assolutamente ribelle e non ammette compromessi. Basa la sua
> > efficacia proprio su una ribellione assoluta a tutto ciò che è
> > praticato regolarmente in campo oftalmologico.
>
> Bates era, oltre ad un medico, un emerito scienziato, che ha lottato perché
> credeva nelle sue scoperte e nelle sue teorie.
> La ribellione c'entra ben poco!

poco? Uhm, c'entra eccome. Per lottare devi essere di spirito ribelle, altrimenti ti siedi e mangi alla stessa mensa degli altri...

> > Le faccio un esempio: lei sa che molto si dice della dannosità dei
> > raggi ultravioletti per gli occhi. Ebbene, il Dott. MacCracken,
> > contemporaneo di Bates e suo collega, usava i raggi ultravioletti
> > concentrati sugli occhi per abbreviare la durata della terapia
> > secondo il metodo di Bates e accorciare i tempi per ottenere la vista
> > perfetta nei suoi pazienti. Secondo MacCracken, Bates diede la sua

> > approvazione a questa pratica, dicendo che si trattava di concentrare
> > semplicemente in pochi trattamenti l'utilizzo della lente solare o
> > dell'osservazione del sole come sistemi per alleviare lo sforzo
> > cronico che chi soffre di vista imperfetta ha negli occhi.
> > Ora lei se lo vede il Cagnoli propagandare questa tecnica? Lo
> > arresterebbero subito!
>
> A me, nei corsi che ho fatto (tre, all'estero) ISTRUTTORI ESPERTI
> (sicuramente più di Me e Gatti messi insieme) hanno insegnato dei metodi per
> il sunning ad occhi aperti.
> La frase che ho sentito spesso è stata "Il sole di oggi è diverso, più
> aggressivo, ed il sunning si può fare come diceva Bates nelle pubblicazioni
> successive... Ad occhi chiusi"

per esperienza diretta, posso dirti che ti hanno raccontato delle emerite balle.
Io ho usato anche la lente solare e non ho subito danni.

> Io non penso che dipenda solo dal sole, ma dalla carenza di micronutrienti
> ed antiossidanti nei cibi sviliti di oggi, ma non fa molta differenza.
>
è una tua opinione, forse anche reale.

> NOTA BENE:
> Nell'archivio Documenti di Visus è presente *DAL 2001* l'immagine "Patente
> senza lenti2.JPG "
> La patente non è la mia. LA persona in questione è GUARITA SENZA guardare il
> sole ad occhi aperti, ma attraverso le altre tecniche primarie del metodo
> Bates.
> Questa è la Verità.
> Allora?

in presenza di certi sintomi l'osservazione del sole è la cosa più indicata. Ciò non significa che sia indispensabile.

Il resto dell'email è cosa che non mi riguarda direttamente, non intendo rispondere per gli altri.

> Per concludere.
> Io non ho niente contro Giovanni Gatti.
> Sono felice (e glielo ho anche scritto in privato) che qualcuno lo abbia
> tradotto, quel libro.
> E mi fa piacere sapere che tradurrà anche "Storie dalla clinica".

e perchè in privato? e perchè affermare che è tradotto male? Comunque, fatti tuoi.

> A me è piaciuta molto:
>
> "Come si può impedire ad una goccia d'acqua di asciugarsi?"

riunendola ad altre gocce d'acqua, facile. Se lo mettessimo in pratica, sarebbe anche meglio. Succederebbe che io scriverei su Visus di certe cose e altri commenterebbero e tutto finirebbe lì.
Ma sembra proprio che su Visus si debba scrivere di certe cose e non di altre.

Ciao,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1842 **From:** caterina.polini **Date:** dom ago 03, 2003 10.44
Subject: R: Re: miscellanea

Grazie Nicolò questa è una bella mail!
.....e ti dico cosa ne penso:

<non vorrei offendere la tua sensibilità, forse ti occorrono altri anni ancora. Il progresso umano passa attraverso il dolore, non è desiderabile ma è così. Nomi? Cristo, Gandhi, Mosè, Giovanni Battista, S.Paolo, S.Francesco, Padre Pio, più un'altra schiera di uomini meno famosi ma non per questo meno provati dal dolore. E questo solo per quel che riguarda le religioni.
In atri campi, ognuno ha i suoi miti.
Quante persone sono morte senza vedere riconosciuto il proprio lavoro, ricercatori, medici, scienziati? Sono stati grandi uomini che non si sono fatti guidare dal piacere ma solo dalle loro idee.>

....io comunque la penso come Giada, chi dice che il mondo deve restare sempre uguale e le le cose non debbano cambiare e perchè no, migliorare?! Forse siamo troppo ottimiste, ma mi piace essere così, e ti assicuro che ho visto grandi sofferenze ed è vero da loro ho imparato grandi cose, ma penso che poi non sia più indispensabile, forse serve appunto come partenza, ma una volta visto qualcosa che vale, non lo vuoi più perdere di vista.....
(scusate io non sono bravissima ad esprimermi, e non sono forte con la grammatica!)

Ed ecco cosa scrivi qui:

<Da sempre esiste la lotta tra ideale e reale, le belle parole appartengono all'ideale, il resto al reale. Essere grandi è mettere in pratica l'ideale.>

.... bellissime parole, te ne ringrazio, che essere grandi sia mettere in pratica l'ideale è un po' che l'ho riscoperto, ma sono pochi quelli che ci credono, anzi a me hanno sempre insegnato che essere grandi vuole dire mettere i piedi perterra ed abbandonare gli ideali! Quindi vedermelo scritto mi ha fatto molto bene!

GRAZIE!

Caterina

Group: Visus **Message:** 1843 **From:** NickWar **Date:** lun ago 04, 2003 12.13
Subject: Re:R: Re: miscellanea

> Grazie Nicolò questa è una bella mail!
> .....e ti dico cosa ne penso:
>
> <non vorrei offendere la tua sensibilità, forse ti occorrono altri anni
> ancora. Il progresso umano passa attraverso il dolore, non è desiderabile ma
> è così. Nomi? Cristo, Gandhi, Mosè, Giovanni Battista, S.Paolo, S.Francesco,
> Padre Pio, più un'altra schiera di uomini meno famosi ma non per questo
> meno provati dal dolore. E questo solo per quel che riguarda le religioni.
> In atri campi, ognuno ha i suoi miti.
> Quante persone sono morte senza vedere riconosciuto il proprio lavoro,
> ricercatori, medici, scienziati? Sono stati grandi uomini che non si sono
> fatti guidare dal piacere ma solo dalle loro idee.>
>
> ....io comunque la penso come Giada, chi dice che il mondo deve restare
> sempre uguale e le le cose non debbano cambiare e perchè no, migliorare?!

Questo è il punto, non esiste nascita senza parto e il parto è sempre accompagnato dal dolore.

Dopo queste persone il mondo è sempre migliorato, mai è rimasto uguale a se stesso.
Cristo pagò con il suo dolore e la crescita spirituale dell'uomo fece un gran balzo avanti.
T'immagini se si fosse lasciato guidare dal proprio piacere personale? Non avremmo avuto alcun Evangelo, il messaggio di Cristo sarebbe stato nullo. Le persone che si lasciano guidare dal proprio interesse non hanno nulla da dire al mondo, cercano solo la propria soddisfazione.

Siamo nell'epoca della NewAge e questa manda messaggi inquietanti: pensate a un mondo bello, felice, vivete col vostro corpo e coi vostri pensieri, evitate di pensare alle storture del mondo, fate come se non ci fosse. La NewAge è tutto, tranne ricerca spirituale. Il mondo esiste ed esistono le cose belle e le cose brutte, chi vuole migliorare il mondo prenda la propria croce e segua il Cristo.

> Forse siamo troppo ottimiste, ma mi piace essere così, e ti assicuro che ho
> visto grandi sofferenze ed è vero da loro ho imparato grandi cose, ma penso
> che poi non sia più indispensabile, forse serve appunto come partenza, ma
> una volta visto qualcosa che vale, non lo vuoi più perdere di vista.....

tendiamo a rimuovere le cose brutte ed è una grande fortuna, non riusciremmo a vivere altrimenti.
Qualcuno deve cominciare a camminare, se altri vogliono seguirlo. Gandhi diceva che anche il più lungo viaggio comincia con un piccolo passo, Cristo diceva che il Regno dei cieli somigliava a un piccolo seme che germogliando, crescendo, diventava un grande albero capace di dare ombra e refrigerio a tutti.

> <Da sempre esiste la lotta tra ideale e reale, le belle parole appartengono
> all'ideale, il resto al reale. Essere grandi è mettere in pratica l'ideale.>
>
> .... bellissime parole, te ne ringrazio, che essere grandi sia mettere in
> pratica l'ideale è un po' che l'ho riscoperto, ma sono pochi quelli che ci
> credono, anzi a me hanno sempre insegnato che essere grandi vuole dire
> mettere i piedi perterra ed abbandonare gli ideali! Quindi vedermelo scritto
> mi ha fatto molto bene!

Goethe diceva: "Quello che puoi o vuoi fare, comincialo. Il coraggio ha genialità, potenza e magia".
Niente di quel che esiste tuttora nel mondo materiale era concreto, esisteva solo in potenza, sotto forma di idea o di semplice aspirazione. Senza idee e senza ideali non si va da nessuna parte. Ma a realizzare queste idee sono sempre i soliti, pochi, uomini che hanno il coraggio delle proprie idee e non temono il ridicolo e le contrarietà. E questo in ogni campo, nessuno escluso.
Il dottor Bates era uno di questi uomini, avviato ad una brillante carriera con diverse scoperte all'attivo, adrenalina in testa, con nuove tecniche di operazioni per diverse malattie e modificazioni degli occhi. Eppure, quest'uomo si imbarcò in una avventura che l'avrebbe distrutto e fatto espellere da tutte le associazioni immaginabili. Perchè ?

Seguendo il proprio piacere quest'uomo poteva diventare un grande medico, riconosciuto e venerato.
Perchè allora scelse la via più scomoda? Era forse un masochista? No, credeva in quel che faceva e credeva nelle sue scoperte. Era fiducioso che un giorno altri avrebbero potuto godere delle sue scoperte, come egli stesso afferma in coda al suo libro.

Per me e per tanti altri, veder svilire il suo lavoro ancora oggi è qualcosa di amaro, difficile da digerire.

Sono sicuro che un giorno il suo lavoro sarà pienamente compreso, questo mi è di conforto.
Sicuramente parlando di aspetti psicosomatici Bates si può considerare un vero precursore della moderna medicina ma c'è molto di più.

>
> GRAZIE!
>
> Caterina

Devo dire onestamente che non mi aspettavo un grazie, credevo che la voglia di rivalsa avrebbe prevalso, sono felice che non sia così. Grazie a te!

Ciao,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1844 **From:** giada bortolini **Date:** lun ago 04, 2003 2.07
Subject: Matrix

>ma proprio su queste eventuali memorie infantili, niente..
>In fondo tutti i bimbi hanno queste cosiddette fantasie e noi diamo per
>scontato che siano solo ed esclusivamente delle fantasie e neanche li
>ascoltiamo, ma se forse ascoltassimo meglio..... 'che dici?! Sono stata
>troppo confusa nell'esprimermi?!
>Ciao! Alla prossima, preparati!
>Scusa ancora se "rompo"!
>Cate
>
>N.B. Mi viene in mente che qualcuno disse: <Se non ritornerete come bambini,
>non entrerete mai.....> .....!?!
>
Dolcissima Caterina,
tu sollevi tante questioni profonde e interessanti...
Io stessa ho tali ricordi d'infanzia, ma credo che questa non sia la sede
più adatta per parlarne, e mi prendereste per matta...avrei tantissimo da
dire ma non è proprio l'argomento della lista, magari possiamo proseguire
in privato!
Però vorrei esternare una riflessione che facevamo tra amici qualche giorno
fa,e che interessa anche la visione: la realtà ci appare in un certo modo
perchè siamo abituati a utilizzare certi schemi mentali e per tutta la vita
non usiamo altri che quelli.
La mente riceve i "sensa" quegli imput da cui deriva la visione e li interpreta,
li seleziona, alcuni addirittura li rigetta. Nei bambini questo meccanismo
non è ancora fossilizzato, non discrimina come fa quello dell'adulto.Credo
sia per questo che vedono molto di più.
Questo processo non si applica solo alla visione.I nostri pensieri sono
in fondo una "visione" delle cose,e spesso anche per essi continuiamo ad
adottare per tutta la vita gli stessi schemi.Le azioni, il modo di vivere,
e anche di morire sarebbero una specie di programmazione inserita in una
parte profonda di noi resistente alla semplice volontà,che per il momento
abbiamo chiamato inconscio.Vorrei parlare di vita, morte, coscienza, oblio
e credenze ma mi fermo qui perchè se proseguo potrei sembrarvi blasfema.
Cara Caterina, sei una mamma fantasiosa, vera e meravigliosa.
Giada

"Allora un eremita, che visitava la città una volta l'anno, si fece avanti
e disse: Parlaci del Piacere.
E lui rispose dicendo:
Il piacere è un canto di libertà,
Ma non è libertà.
E' la fioritura dei vostri desideri,
Ma non il loro frutto.
E' un abisso che esorta alla scesa,
Ma non è profondo né alto.
E' un uccello in gabbia che si alza in volo,
Ma non è lo spazio conquistato.
Sì, francamente, il piacere è un canto di libertà.
E io vorrei che lo intonaste in tutta pienezza, ma temo che a cantarlo
perdereste il cuore.

Alcuni giovani tra voi ricercano il piacere come se fosse tutto, e vengono giudicati e biasimati.
Non vorrei né giudicarli né biasimarli. Vorrei che cercassero.
E troveranno non solo il piacere,
Poiché il piacere ha sette fratelli, e il minore è più bello dello stesso piacere.
Non avete udito di quell'uomo che, scavando la terra in cerca di radici, scoprì un tesoro?

E alcuni anziani tra voi ricordano con rimpianto i piaceri, come errori compiuti nell'ebbrezza.
Ma il rimpianto è l'oscurità della mente, e non il suo castigo.
Essi dovrebbero ricordare i loro piaceri riconoscenti come per il raccolto di un'estate.
Ma se il rimpianto li conforta, si confortino pure.
E tra voi vi sono quelli non così giovani per cercare, né così vecchi per ricordare.
E nella paura di cercare e ricordare, essi fuggono ogni piacer temendo di umiliare e offendere l'anima.
Ma proprio in questo è il loro piacere.
E in tal modo scoprono tesori, sebbene scavino radici con mano tremante.

Ma ditemi, chi può offendere lo spirito?
L'usignolo offende il silenzio della notte, o la lucciola le stelle?

E la vostra fiamma o il vostro fumo mortificano il vento?
Pensate forse di poter turbare lo spirito come con un bastone uno stagno tranquillo?

Spesso, negandovi al piacere, non fate altro che respingere il desiderio nei recessi del vostro essere.
Chissà che non vi attenda domani ciò che oggi avete negato.
Anche il vostro corpo conosce la sua ricchezza e il suo legittimo bisogno, e non permette inganno.
Il corpo è l'arpa della vostra anima,
E sta a voi trarne musica armoniosa o confusi suoni.

E ora domandatevi in cuore: "Come potremo distinguere il buono dal cattivo nel piacere?".
Andate nei vostri campi e giardini, e imparerete che il piacere dell'ape è raccogliere il nettare del fiore,
E che il piacere del fiore è conceder all'ape il suo nettare.
Poiché il fiore per l'ape è una fonte di vita,
E l'ape per il fiore è una messaggera d'amore.
E per l'ape e per il fiore donarsi e ricevere piacere è a un tempo necessita' ed estasi.

Popolo di Orfalese, nel piacere siate come le api e come i fiori.

Group: Visus **Message:** 1845 **From:** powervisionsystem **Date:** mar ago 05, 2003 1.47
Subject: Ogg: R: Informazioni sul metodo Brian Severson.

Salve, il mio nome è David De Angelis e sono l'autore del libro Power Vision System, come ho sconfitto la Miopia. Lo cito in quanto tutto il libro è basato sull'utilizzo del Defocus retinico progressivo, ovvero mediante l'utilizzo di lenti positive (per miopi) e lenti negative (per ipermetropi) - come originaramente proposto dal citato

Brian Severson.

Nulla togliendo al GRANDE Pioniere e Scienziato Bates, che è stato il primo ad alsarzi in piedi e dire la sua sulla menzogna perpetrata ai danni dell'Umanità da parte di coloro che, per ignoranza o altri oscuri fini, fanno della miopia un "difetto ereditario" per il quale nulla si possa fare se non essere incatenati a vita al giro di vendita di occhiali e lenti a contatto, posso dire questo: ai tempi di Bates (anni 30/40 dello scorso secolo) si era completamente all'oscuro degli effetti del Defocus retinico su animali, e in special modo su primati. L'approccio con lenti positive è ben lungi dal voler essere un approccio HARD, come definito da alcune avanguardie Bates che si trincerano dietro ad un metodo che, secondo loro, non prevede progressi. Se così fosse, ogni nuovo secolo di progressi e di nuove scoperte sulla fisiologia umana (e non) sarebbe cancellata.

Allora io dico a questi "integralisti", ampliate le vostre vedute ed abbracciate "il nuovo". Brian Severson è stato il primo personaggio nella storia moderna (di questo secolo) che ha detto la sua SULLA VALIDITA' DELL'USO DI LENTI POSITIVE, sia riguardo al prevenzione che riguardo la REGRESSIONE dei difetti funzionali di refrazione.

Non semplici parole ma una SOLIDA bibliografia scientifica sull'argomento Defous, quindi lenti positive può essere visionata qui: http://www.powervisiosystem.com
Potete non acquistare il libro, ma quanto meno chi è interessato veramente, accedere agli studi citati e rendersi conto che Bates è stato un GRANDE, ma non per questo bisogna tapparsi gli occhi ed avvolgersi nella miopia verso nuove conoscenze e sperimentazioni (come il derocus retinico e le lenti positive. Per amor del cielo, lasciamo stare Lao Tzu e la sua saggia filosofia: perenne, ma poco pertinente quando si parla in termini scientifici.

Spero che questo messaggio venga pubblicato dal moderatore.
Rimango a completa disposizione di chiunque necessiti di maggiori chiarimenti di natura teorico-pratica circa l'esecuzione del Defocus retinico e le applicazioni con le lenti positive (per le miopie).
Grazie e voi tutti.
David De Angelis

--- In Visus@yahoogroups.com, "maurizio cagnoli" <postmaster@m...> ha scritto:
> > Ho letto su un libro, "EYEROBICS", che "Brian Severson, ingegnere e pilota,
> > ha inventato un metodo approvato dagli oculisti che consiste nell'usare le
> > lenti come una forza contraria [lenti da presbite], al pari dei pesi, per
> > irrobustire la vista. Il suo metodo si chiama "Vision Freedom" ed è stato
> > trovato da molti utilissimo nella miopia. Ho cercato su internet tale
> > metodo e l' ho trovato all'indirizzo :

> > http://web.singnet.com.sg/~hanwen/vf.htm, ma tale sito è in inglese, lingua
> > che io non conosco. Mi sapreste spiegare in cosa consiste tale metodo,
> > quali esercizi comprende e se esiste un libro in italiano che ne descriva
> > tale metodo?
> > Grazie.
>
> BUON COMPLEANNO, VISUS!
>
> L'uso di lenti positive per miopi è un concetto che gira da parecchio tempo.
> Se ne parla ogni tanto sulle liste in inglese. In Italia un anno fa c'era
> stato un tentativo di proporre un libro on line (a pagamento) basato su
> questi principi anche su questa lista. Se la cosa interessa cerca
> powervision o rivediti i messaggi sull'archivio di visus.
>
> Dicevo, se ne parla da anni. Il metodo può avere qualche utilità, ma in un
> certo senso va contro al metodo Bates: all'idea di trovare il modo naturale,
> spontaneo e senza sforzo di vedere, sostituisce l'idea tutta occidentale di
> sforzarsi sempre di più per allenarsi e diventare più forte.
>
> Io, insieme a Bates, Skyrunner e Lao Tse, penso che questa impostazione sia
> grossolanamente unilaterale e saboti in larga misura i risultati che si
> propone di ottenere. Il che non vuol dire che debba essere "scomunicata", ma
> presa per quello che è, magari usata, ma non posta al centro della propria
> ricerca di visione.
>
> Il sito che citi non è più attivo da paecchi anni: era gestito da uno
> studente di Singapore che affrontava la ricerca della visione con lo stesso
> spirito, molto "occidentale" e orientato alla ricerca del risultato.
>
> Sia il suo interesse verso il metodo di Brian Severson sia il fatto che
> abbia piantato tutto dopo poco tempo rientrano in questo atteggiamento.
>
> Ciao
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> tel 0765 608283 -
> buenavista@m...
> Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1846 **From:** powervisionsystem **Date:** mar ago 05, 2003 5.47
Subject: Ogg: R: Informazioni sul metodo Brian Severson.

Chiedo scusa ai partecipanti a questa interessante Mailing list, ma l'esatto url del sito dove si può consultare la bibliografia di riferimento sull'utilizzo delle lenti positive per la prevenzione e cura della miopia è: http://www.powervisionsystem.com (sezione bibliografia).
Saluti.
David De Angelis

--- In Visus@yahoogroups.com, "powervisionsystem" <_dvd7@e...> ha scritto:
> Salve, il mio nome è David De Angelis e sono l'autore del libro Power
> Vision System, come ho sconfitto la Miopia. Lo cito in quanto tutto
> il libro è basato sull'utilizzo del Defocus retinico progressivo,
> ovvero mediante l'utilizzo di lenti positive (per miopi) e lenti
> negative (per ipermetropi) - come originaramente proposto dal citato
> Brian Severson.
>
> Nulla togliendo al GRANDE Pioniere e Scienziato Bates, che è stato il
> primo ad alsarzi in piedi e dire la sua sulla menzogna perpetrata ai
> danni dell'Umanità da parte di coloro che, per ignoranza o altri
> oscuri fini, fanno della miopia un "difetto ereditario" per il quale
> nulla si possa fare se non essere incatenati a vita al giro di
> vendita di occhiali e lenti a contatto, posso dire questo: ai tempi
> di Bates (anni 30/40 dello scorso secolo) si era completamente
> all'oscuro degli effetti del Defocus retinico su animali, e in
> special modo su primati. L'approccio con lenti positive è ben lungi
> dal voler essere un approccio HARD, come definito da alcune
> avanguardie Bates che si trincerano dietro ad un metodo che, secondo
> loro, non prevede progressi. Se così fosse, ogni nuovo secolo di
> progressi e di nuove scoperte sulla fisiologia umana (e non) sarebbe
> cancellata.
>
> Allora io dico a questi "integralisti", ampliate le vostre vedute ed
> abbracciate "il nuovo". Brian Severson è stato il primo personaggio
> nella storia moderna (di questo secolo) che ha detto la sua SULLA
> VALIDITA' DELL'USO DI LENTI POSITIVE, sia riguardo al prevenzione che
> riguardo la REGRESSIONE dei difetti funzionali di refrazione.
>
> Non semplici parole ma una SOLIDA bibliografia scientifica
> sull'argomento Defous, quindi lenti positive può essere visionata
> qui: http://www.powervisiosystem.com
> Potete non acquistare il libro, ma quanto meno chi è interessato
> veramente, accedere agli studi citati e rendersi conto che Bates è
> stato un GRANDE, ma non per questo bisogna tapparsi gli occhi ed
> avvolgersi nella miopia verso nuove conoscenze e sperimentazioni

> (come il derocus retinico e le lenti positive. Per amor del cielo,
> lasciamo stare Lao Tzu e la sua saggia filosofia: perenne, ma poco
> pertinente quando si parla in termini scientifici.
>
> Spero che questo messaggio venga pubblicato dal moderatore.
> Rimango a completa disposizione di chiunque necessiti di maggiori
> chiarimenti di natura teorico-pratica circa l'esecuzione del
Defocus
> retinico e le applicazioni con le lenti positive (per le miopie).
> Grazie e voi tutti.
> David De Angelis
>
>
>
> --- In Visus@yahoogroups.com, "maurizio cagnoli" <postmaster@m...>
ha
> scritto:
> > > Ho letto su un libro, "EYEROBICS", che "Brian Severson,
ingegnere
> e pilota,
> > > ha inventato un metodo approvato dagli oculisti che consiste
> nell'usare le
> > > lenti come una forza contraria [lenti da presbite], al pari dei
> pesi, per
> > > irrobustire la vista. Il suo metodo si chiama "Vision Freedom"
ed
> è stato
> > > trovato da molti utilissimo nella miopia. Ho cercato su
internet
> tale
> > > metodo e l' ho trovato all'indirizzo :
> > > http://web.singnet.com.sg/~hanwen/vf.htm, ma tale sito è in
> inglese, lingua
> > > che io non conosco. Mi sapreste spiegare in cosa consiste tale
> metodo,
> > > quali esercizi comprende e se esiste un libro in italiano che
ne
> descriva
> > > tale metodo?
> > > Grazie.
> >
> > BUON COMPLEANNO, VISUS!
> >
> > L'uso di lenti positive per miopi è un concetto che gira da
> parecchio tempo.
> > Se ne parla ogni tanto sulle liste in inglese. In Italia un anno
fa
> c'era
> > stato un tentativo di proporre un libro on line (a pagamento)
> basato su
> > questi principi anche su questa lista. Se la cosa interessa cerca
> > powervision o rivediti i messaggi sull'archivio di visus.
> >
> > Dicevo, se ne parla da anni. Il metodo può avere qualche utilità,
> ma in un
> > certo senso va contro al metodo Bates: all'idea di trovare il

modo
> naturale,
> > spontaneo e senza sforzo di vedere, sostituisce l'idea tutta
> occidentale di
> > sforzarsi sempre di più per allenarsi e diventare più forte.
> >
> > Io, insieme a Bates, Skyrunner e Lao Tse, penso che questa
> impostazione sia
> > grossolanamente unilaterale e saboti in larga misura i risultati
> che si
> > propone di ottenere. Il che non vuol dire che debba
> essere "scomunicata", ma
> > presa per quello che è, magari usata, ma non posta al centro
della
> propria
> > ricerca di visione.
> >
> > Il sito che citi non è più attivo da paecchi anni: era gestito da
> uno
> > studente di Singapore che affrontava la ricerca della visione con
> lo stesso
> > spirito, molto "occidentale" e orientato alla ricerca del
risultato.
> >
> > Sia il suo interesse verso il metodo di Brian Severson sia il
fatto
> che
> > abbia piantato tutto dopo poco tempo rientrano in questo
> atteggiamento.
> >
> > Ciao
> > --
> > Maurizio Cagnoli
> > via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> > tel 0765 608283 -
> > buenavista@m...
> > Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1847 **From:** Fabrizio **Date:** mar ago 05, 2003 9.53
Subject: curiosi effetti 3d

Ciao a tutti.

Da quando mi sono appassionato agli stereogrammi continuo a chidermi come cavolo facciano a crearli.

La risposta non l'ho ancora avuta ma ho notato che se avete una tovaglia con motivo sempre uguale (ad esempio a quadratini con al centro di essi un puntino) e la guardate, si crea un incredibile effetto 3d.

Provare per credere.

Bye Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1848 **From:** NickWar **Date:** mar ago 05, 2003 10.35
Subject: Re:Ogg: R: Informazioni sul metodo Brian Severson.

> Salve, il mio nome è David De Angelis e sono l'autore del libro Power
> Vision System, come ho sconfitto la Miopia. Lo cito in quanto tutto
> il libro è basato sull'utilizzo del Defocus retinico progressivo,
> ovvero mediante l'utilizzo di lenti positive (per miopi) e lenti
> negative (per ipermetropi) - come originaramente proposto dal citato
> Brian Severson.

Ciao David

>
> Nulla togliendo al GRANDE Pioniere e Scienziato Bates, che è stato il
> primo ad alsarzi in piedi e dire la sua sulla menzogna perpetrata ai
> danni dell'Umanità da parte di coloro che, per ignoranza o altri
> oscuri fini, fanno della miopia un "difetto ereditario" per il quale
> nulla si possa fare se non essere incatenati a vita al giro di
> vendita di occhiali e lenti a contatto, posso dire questo: ai tempi
> di Bates (anni 30/40 dello scorso secolo) si era completamente
> all'oscuro degli effetti del Defocus retinico su animali, e in
> special modo su primati. L'approccio con lenti positive è ben lungi
> dal voler essere un approccio HARD, come definito da alcune
> avanguardie Bates che si trincerano dietro ad un metodo che, secondo
> loro, non prevede progressi. Se così fosse, ogni nuovo secolo di
> progressi e di nuove scoperte sulla fisiologia umana (e non) sarebbe
> cancellata.
>

Nulla togliendo al tuo metodo, David, non sono d'accordo. Io sono iscritto alla tua mailing list, ho seguito e ho letto quel che scrivi sul tuo sito. Tra il tuo metodo e quello del dottor Bates vi è una distanza quasi incolmabile e spiego subito il perchè. Il defocus retinico prevede l'uso di occhiali e una certa ginnastica oculare, cose che possono funzionare ma non sono il metodo Bates. L'aspetto centrale del metodo Bates è il rilassamento di mente e occhi, per permettere alla fissazione centrale di lavorare al meglio. L'aspetto centrale del tuo metodo è l'uso di occhiali, cioè l'esatto contrario del rilassamento e una ginnastica oculare che potrebbe impedire il rilassamento degli occhi e della mente.
Per quel che riguarda la fisiologia umana, poco importa; essa non si è mai occupata di investigare il metodo Bates, semplicemente perchè tale metodo è al di sopra della fisiologia, investendo anche relazioni psico -fisiche che ben poco hanno a che vedere con essa. Ben diverso sarebbe il mio giudizio se simili conclusioni verrebbero dopo anni d'investigazioni sul metodo Bates, ma così purtroppo non è.

> Allora io dico a questi "integralisti", ampliate le vostre vedute ed
> abbracciate "il nuovo". Brian Severson è stato il primo personaggio
> nella storia moderna (di questo secolo) che ha detto la sua SULLA
> VALIDITA' DELL'USO DI LENTI POSITIVE, sia riguardo al prevenzione che
> riguardo la REGRESSIONE dei difetti funzionali di refrazione.
>

E sugli aspetti mentali che dice il professore? Delle persone che rifiutano di guarire cosa ne pensa?

Un'altra cosa: quando apprendi il metodo Bates, nessun occhiale da più gli effetti di prima. In sostanza, il defocus retinico non avrebbe più modo di agire. Questo perchè Bates non sviluppa muscoli,
li fa rilassare e funzionare al meglio.

> Non semplici parole ma una SOLIDA bibliografia scientifica
> sull'argomento Defous, quindi lenti positive può essere visionata
> qui: http://www.powervisiosystem.com
> Potete non acquistare il libro, ma quanto meno chi è interessato
> veramente, accedere agli studi citati e rendersi conto che Bates è
> stato un GRANDE, ma non per questo bisogna tapparsi gli occhi ed
> avvolgersi nella miopia verso nuove conoscenze e sperimentazioni
> (come il derocus retinico e le lenti positive. Per amor del cielo,
> lasciamo stare Lao Tzu e la sua saggia filosofia: perenne, ma poco
> pertinente quando si parla in termini scientifici.
>

Guarda, esiste una SOLIDISSIMA bibliografia riguardo l'incurabilità della miopia e su altri difetti descritti come tali, cionondimeno io non le dò ALCUN CREDITO. Per me potrebbero trovarsi destinazioni migliori rispetto all'uso della carta con cui simili bibliografie sono scritte ... :)))

> Spero che questo messaggio venga pubblicato dal moderatore.
> Rimango a completa disposizione di chiunque necessiti di maggiori
> chiarimenti di natura teorico-pratica circa l'esecuzione del Defocus
> retinico e le applicazioni con le lenti positive (per le miopie).
> Grazie e voi tutti.
> David De Angelis
>

In questi giorni sto assistendo a cose incredibili col metodo Bates, cose che non mi sarei mai nemmeno sognato di vedere. E' prematuro parlarne, ma ci ritornerò su. Con tutta la documentazione del caso.

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1849 **From:** powervisionsystem **Date:** mer ago 06, 2003 10.21
Subject: Re:Ogg: R: Informazioni sul metodo Brian Severson.

Ciao Nicolò,
l'uso di occhiali in PVSystem non è la condizione necessaria, ma solo un espediente ottico per facilitarti la riabilitazione.
In questo caso, l'uso di occhiali (a bassissimo costo e che NON VENDO IO) è giustificabile al solo scopo di riabilitazione. Una volta pienamente riabilitato dal punto di vista visivo non ne avrai PIU' bisogno. PER ESEGUIRE IL DEFOCUS PUOI COMUNQUE NON UTILIZZARE OCCHIALI (ma risulta in pratica, più scomodo).

Tu scrivi: "Per quel che riguarda la fisiologia umana, poco importa; essa non si è mai occupata di investigare il metodo Bates, semplicemente perchè tale metodo è al di sopra della fisiologia, investendo anche relazioni psico -fisiche che ben poco hanno a che vedere con essa."

Io rispondo: AL DI SOPRA DELLA FISIOLOGIA??? Nulla è al di sopra della fisiologia, specie quando si parla di reazioni fisiologiche

(come il processo di accomodazione). Il corpo e la mente sono intimamente legati: basta che cambi i livelli di tensione muscolare o i livelli di serotonina e cambierai l'umore e lo stato emotivo di un soggetto. Non si può parlare di mente senza toccare il corpo e la stessa fisiologia.

Se avessi potuto leggere ciò che ho scritto in maniera (credo) molto approfondita, avresti compreso che il metodo PVSystem ha lo scopo, come il Metdo BATES di indurre il rilassamento. Ho però specificato in maniera piuttosto chiara, che muscoli atrofizzati come quelli estrinseci in un miope devono essere RIBIALITATI CON UN LAVORO ATTIVO. Il rilassamento NON è utilizzato nelle scuole di rieducazione funzionale motoria (trattandosi, pur sempre di muscoli striati).

Se per te il lavoro cosciente ed univoco sul defocus retinico non ha alcun valore, sei libero di fare della carta quello che vuoi.
Come sempre abbiamo la scelta (per fortuna) su quello che reputiamo idoneo alle nostre necessità.

In sostanza: continua seguire quello che ti dà un risultato ma manteniamo la mentalità aperta il più possibile. Come ho scritto in PVsystem, nella parte in cui tratto il lato emotivo della Miopia: " a volte la miopia inizia dentro noi stessi". La miopia è quindi anche una forma mentis psicologica, ma non per questo distaccata dalla funzione puramente fisiologica e funzionale dei nostri organi della vista. Curando la tua vista fisica curerai anche la tua vista "interiore" ed il tuo modo di vedere te stesso ed il mondo circostante.

Non chiudiamo dentro schemi precostituiti, che siano fisiologia, psicologia, BATES o una filosofia di vita: TUTTO SCORRE ED EVOLVE, anche quello che sembra apparentemente fermo.
David De Angelis
http://www.powervisionsystem.com
http://www.powervisionforum.com

--- In Visus@yahoogroups.com, "NickWar" <nickwar@l...> ha scritto:
> > Salve, il mio nome è David De Angelis e sono l'autore del libro Power
> > Vision System, come ho sconfitto la Miopia. Lo cito in quanto tutto
> > il libro è basato sull'utilizzo del Defocus retinico progressivo,
> > ovvero mediante l'utilizzo di lenti positive (per miopi) e lenti
> > negative (per ipermetropi) - come originaramente proposto dal citato
> > Brian Severson.
>
> Ciao David
>
> >
> > Nulla togliendo al GRANDE Pioniere e Scienziato Bates, che è stato il
> > primo ad alsarzi in piedi e dire la sua sulla menzogna perpetrata ai

> > danni dell'Umanità da parte di coloro che, per ignoranza o altri
> > oscuri fini, fanno della miopia un "difetto ereditario" per il
quale
> > nulla si possa fare se non essere incatenati a vita al giro di
> > vendita di occhiali e lenti a contatto, posso dire questo: ai
tempi
> > di Bates (anni 30/40 dello scorso secolo) si era completamente
> > all'oscuro degli effetti del Defocus retinico su animali, e in
> > special modo su primati. L'approccio con lenti positive è ben
lungi
> > dal voler essere un approccio HARD, come definito da alcune
> > avanguardie Bates che si trincerano dietro ad un metodo che,
secondo
> > loro, non prevede progressi. Se così fosse, ogni nuovo secolo di
> > progressi e di nuove scoperte sulla fisiologia umana (e non)
sarebbe
> > cancellata.
> >
>
> Nulla togliendo al tuo metodo, David, non sono d'accordo. Io sono
iscritto alla tua mailing list, ho seguito e ho letto quel che scrivi
sul tuo sito. Tra il tuo metodo e quello del dottor Bates vi è una
distanza quasi incolmabile e spiego subito il perchè. Il defocus
retinico prevede l'uso di occhiali e una certa ginnastica oculare,
cose che possono funzionare ma non sono il metodo Bates. L'aspetto
centrale del metodo Bates è il rilassamento di mente e occhi, per
permettere alla fissazione centrale di lavorare al meglio. L'aspetto
centrale del tuo metodo è l'uso di occhiali, cioè l'esatto contrario
del rilassamento e una ginnastica oculare che potrebbe impedire il
rilassamento degli occhi e della mente.
> Per quel che riguarda la fisiologia umana, poco importa; essa non
si è mai occupata di investigare il metodo Bates, semplicemente
perchè tale metodo è al di sopra della fisiologia, investendo anche
relazioni psico -fisiche che ben poco hanno a che vedere con essa.
Ben diverso sarebbe il mio giudizio se simili conclusioni verrebbero
dopo anni d'investigazioni sul metodo Bates, ma così purtroppo non è.
>
>
> > Allora io dico a questi "integralisti", ampliate le vostre vedute
ed
> > abbracciate "il nuovo". Brian Severson è stato il primo
personaggio
> > nella storia moderna (di questo secolo) che ha detto la sua SULLA
> > VALIDITA' DELL'USO DI LENTI POSITIVE, sia riguardo al prevenzione
che
> > riguardo la REGRESSIONE dei difetti funzionali di refrazione.
> >
>
> E sugli aspetti mentali che dice il professore? Delle persone che
rifiutano di guarire cosa ne pensa?
>
> Un'altra cosa: quando apprendi il metodo Bates, nessun occhiale da
più gli effetti di prima. In sostanza, il defocus retinico non
avrebbe più modo di agire. Questo perchè Bates non sviluppa muscoli,
> li fa rilassare e funzionare al meglio.
>

> > Non semplici parole ma una SOLIDA bibliografia scientifica
> > sull'argomento Defous, quindi lenti positive può essere visionata
> > qui: http://www.powervisiosystem.com
> > Potete non acquistare il libro, ma quanto meno chi è interessato
> > veramente, accedere agli studi citati e rendersi conto che Bates
è
> > stato un GRANDE, ma non per questo bisogna tapparsi gli occhi ed
> > avvolgersi nella miopia verso nuove conoscenze e sperimentazioni
> > (come il derocus retinico e le lenti positive. Per amor del
cielo,
> > lasciamo stare Lao Tzu e la sua saggia filosofia: perenne, ma
poco
> > pertinente quando si parla in termini scientifici.
> >
>
> Guarda, esiste una SOLIDISSIMA bibliografia riguardo l'incurabilità
della miopia e su altri difetti descritti come tali, cionondimeno io
non le dò ALCUN CREDITO. Per me potrebbero trovarsi destinazioni
migliori rispetto all'uso della carta con cui simili bibliografie
sono scritte ... :)))
>
> > Spero che questo messaggio venga pubblicato dal moderatore.
> > Rimango a completa disposizione di chiunque necessiti di maggiori
> > chiarimenti di natura teorico-pratica circa l'esecuzione del
Defocus
> > retinico e le applicazioni con le lenti positive (per le miopie).
> > Grazie e voi tutti.
> > David De Angelis
> >
>
> In questi giorni sto assistendo a cose incredibili col metodo
Bates, cose che non mi sarei mai nemmeno sognato di vedere. E'
prematuro parlarne, ma ci ritornerò su. Con tutta la documentazione
del caso.
>
> Saluti,
> Nicolò

Group: Visus **Message:** 1850 **From:** NickWar **Date:** gio ago 07, 2003 12.55
Subject: Re:Ogg: R: Informazioni sul metodo Brian Severson.

> Ciao Nicolò,
> l'uso di occhiali in PVSystem non è la condizione necessaria, ma solo
> un espediente ottico per facilitarti la riabilitazione.
> In questo caso, l'uso di occhiali (a bassissimo costo e che NON VENDO
> IO) è giustificabile al solo scopo di riabilitazione. Una volta
> pienamente riabilitato dal punto di vista visivo non ne avrai PIU'
> bisogno. PER ESEGUIRE IL DEFOCUS PUOI COMUNQUE NON UTILIZZARE
> OCCHIALI (ma risulta in pratica, più scomodo).

quante persone sono guarite? Per guarite intendo proprio guarite, non con visione migliorata.
Se io ho -3 di miopia e arrivo a -2,5 in 6 mesi, non m'interessa proprio. Preciso che questa è solo una mia opinione, altri possono pensarla diversamente.

>
> Tu scrivi: "Per quel che riguarda la fisiologia umana, poco importa;
> essa non si è mai occupata di investigare il metodo Bates,

> semplicemente perchè tale metodo è al di sopra della fisiologia,
> investendo anche relazioni psico -fisiche che ben poco hanno a che
> vedere con essa."
>
>
> Io rispondo: AL DI SOPRA DELLA FISIOLOGIA??? Nulla è al di sopra
> della fisiologia, specie quando si parla di reazioni fisiologiche
> (come il processo di accomodazione). Il corpo e la mente sono
> intimamente legati: basta che cambi i livelli di tensione muscolare o
> i livelli di serotonina e cambierai l'umore e lo stato emotivo di un
> soggetto. Non si può parlare di mente senza toccare il corpo e la
> stessa fisiologia.

Con ciò intendo dire che il metodo Bates non è un metodo meccanico, ma comprende aspetti che non sono prettamente fisiologici.

dal dizionario Garzanti online:

Fisiologia:
Definizione: s. f. scienza che studia le funzioni degli organismi animali e vegetali.

la funzione in questione è quella visiva, la fisiologia si occupa di funzioni in maniera molto meccanica, poco badando alle relazioni psico-fisiche. E comunque nessuno si è occupato di investigare cosa succede alla funzione visiva quando trattata col metodo Bates. Questo era quel che volevo dire.
Il metodo Bates non agisce solo sul meccanismo di accomodazione ma anche sul sistema nervoso e sulla mente in generale.
Che corpo e mente siano legati è cosa per me indubbia, dobbiamo vedere cosa ne pensano i fisiologi.
La medicina moderna, con le sue varie specializzazioni, ha creato barriere artificiali tra una cosa e un'altra, tra mentale e fisico, tra neurologico e psichico, tra corpo e soma. Loro, non certo io !

>
> Se avessi potuto leggere ciò che ho scritto in maniera (credo) molto
> approfondita, avresti compreso che il metodo PVSystem ha lo scopo,
> come il Metdo BATES di indurre il rilassamento. Ho però specificato
> in maniera piuttosto chiara, che muscoli atrofizzati come quelli
> estrinseci in un miope devono essere RIBIALITATI CON UN LAVORO
> ATTIVO. Il rilassamento NON è utilizzato nelle scuole di rieducazione
> funzionale motoria (trattandosi, pur sempre di muscoli striati).
>

mi spiace ribadirlo, ma il dottor Bates afferma che non si può alleviare uno sforzo con un'altro sforzo.
E io sono d'accordo con lui, viste le mie esperienze.

> Se per te il lavoro cosciente ed univoco sul defocus retinico non ha
> alcun valore, sei libero di fare della carta quello che vuoi.
> Come sempre abbiamo la scelta (per fortuna) su quello che reputiamo
> idoneo alle nostre necessità.
>

beh, è sempre una mia opinione.

> In sostanza: continua seguire quello che ti dà un risultato ma
> manteniamo la mentalità aperta il più possibile. Come ho scritto in
> PVsystem, nella parte in cui tratto il lato emotivo della Miopia: " a
> volte la miopia inizia dentro noi stessi". La miopia è quindi anche
> una forma mentis psicologica, ma non per questo distaccata dalla
> funzione puramente fisiologica e funzionale dei nostri organi della

> vista. Curando la tua vista fisica curerai anche la tua
> vista "interiore" ed il tuo modo di vedere te stesso ed il mondo
> circostante.
>

è proprio quello che faccio tuttora. In modo diverso dal tuo metodo, ma ognuno di noi può anche giudicare migliore proprio il tuo sistema. Facendo un ragionamento abbastanza semplice, non credo che però il tuo metodo possa derivare dal lavoro di Bates o averci alcunchè in comune. Sarà forse efficace, ma non è e non ha parentela col metodo Bates. E' altro.

> Non chiudiamo dentro schemi precostituiti, che siano fisiologia,
> psicologia, BATES o una filosofia di vita: TUTTO SCORRE ED EVOLVE,
> anche quello che sembra apparentemente fermo.
> David De Angelis

nessuno vuole bloccare niente, solo evitare un guazzabuglio. Non si può mettere tutto nella stessa pentola!

Ciao,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1851 **From:** Giuseppe **Date:** gio ago 07, 2003 3.26
Subject: Riferimenti su Milano?

Buongiorno a tutti.

Avrei bisogno di indicazioni su chi rivolgermi per apprendere correttamente le tecniche di Bates.

Soffro di un forte astigmatismo sviluppatosi recentemente (1 anno e mezzo) soprattutto, per non dire esclusivamente all'occhio destro.
Ho comprato i Rasterbille ed ho notato che con loro riesco a leggere i caratteri anche con l'occhio destro, ma l'impressione è che mi causino un maggior affaticamento, anche tenendoli per parecchio tempo non continuativo (come consigliato).

La sensazione di affaticamento si traduce in fastidio, quasi dolore, all'occhio destro ed all'orbita.

A chi potrei rivolgermi su Milano che mi possa dare maggiori indicazioni su come utilizzare sia gli occhiali che il metodo Bates?

Un grosso grazie

Giuseppe

--
Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f

Sponsor:
Volare a tariffe economiche non è mai stato così facile...basta un click e parti!
Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=1260&d=7-8

Group: Visus **Message:** 1852 **From:** Gianvito Cioffi **Date:** gio ago 07, 2003 4.23
Subject: ancora sulla relazione tra dentatura ed occhi

Salve amici,
sono quello delle otto ore al giorno di computer,
vi ricordate qualche tempo fa vi ho parlato di una possibile relazione tra dentatura ed occhi, ed ho ricevuto degli input interessanti da voi amici della lista, per continuare quel discorso vi riporto le risposte di due miei carissimi amici medici, appartenenti, come dire, a due sponde opposte:
l'uno, che si firma Mike, è un medico omeopata specialista in neuralterapia;
l'altro, Marcello, è un chirurgo specializzato in chirurgia d'urgenza ed operante attualmente in un ospedale inglese.

Ho conivolto anche loro due nella discussione sulla possibile relazione tra denti ed occhi,

Vi ricordo che la mia osservazione nacque durante un esercizio di rilassamento profondo:

dopo un palming avevo notato una linea energetica immaginaria che dagli occhi andava ai denti e avendo tutti e quattro gli ottavi inclusi ed obliqui, avertivo una forte sensazione di dolore, come se la forte miopia fosse legata anche, in qualche modo, alla forte imperfezione dentale.

Trovo interessanti le loro risposte, forse proprio perchè sono due medici che la pensano in maniera completamente opposta, e ve le sottopongo...

==========
Risposta di Michele l'omeopata
==========
Finalmente ti rispondo.

La relazione denti-occhi c'è eccome, o meglio esiste una relazione fra mascella e occhi, una relazione fra trigemino e occhi, fra osso sfenoidale e occhi, fra ganglio sfenopalatino e occhi. Sono tutte strutture che possono condizionare il visus. Se realmente il problema è come lo avverti, allora potrebbe bastare una semplice manovra osteopatica (che io non so fare) per sbloccare le ossa del cranio che in questo momento esercitano pressioni anomale. Ci vuole un bravo osteopata, ma l'unico bravo che conosco sta a battipaglia.
Eventualmente punturina (e questa sì che te la faccio io) [si riferisce alla neural-terapia] per sbloccare il ganglio sfenopalatino.

mike
==========
Risposta di Marcello il chirurgo
==========
Caro Gianvito,
il termine dentatura inversa si riferisce alla curvatura della dentatura nella mascella e nella mandibola. A seconda della direzione delle due arcate dentarie si parla di curva profonda o di curva inversa. Tale terminologia e' utilizzata dagli ortodonzisti (specialisti di quella che oramai e' una scienza separata dalla medicina: l'odontoiatria).

Ho notato che qualcuno ha pertinentemente citato il nervo trigemino, il quale e' il grande nervo (prevalentemente) sensoriale del capo. Si tratta, in breve, di un nervo composto da tre gemelli (da cui il nome):il nervo oftalmico, quello mascellare e il mandibolare. Il primo innerva l'occhio e gli altri due la mascella e la mandibola, rispettivamente.
La funzione principale di tale nervo e' di trasmettere stimoli sensoriali (tattile, sensazione di caldo, freddo, ecc.) al cervello. Poiche' le tre branche del trigemino appartengono allo stesso nervo spesso si verificano fenomeni di cosiddetto "dolore riferito" in cui il dolore parte da una area ma lo si sente in un'altra, come nel caso del mal di testa a partenza dai

denti (o viceversa).
In alcuni individui si puo' sviluppare una malattia chiamata nevralgia trigeminale caratterizzata da crisi di dolore intenso intermittente (come delle brevissime scosse dolorose) che ricorrono con frequenza elevata nel corso della giornata.

Infine, penso che chi sbadiglia tende a stringere le palpebre e dunque vede con maggiore nitidezza in quanto causa un aumento della profondita' di campo proprio come avviene con le foto scattate con un diaframma piccolo come f16 o f22. Del resto, il termine "miope" proviene dal greco antico e significa (piu' o meno) "colui che stringe gli occhi". E in effetti i miopi tendono a stringere gli occhi perche' cosi' vedono un po' meglio.

Spero di avere risposto piu' o meno esaurientemente.

Che fa il piccolo Emanuele?

Ciao,
Marcello
==========

Per chi ci va, buone vacanze a tutti
By Gianvix

"Come si fa a mangiare un elefante ? Un pezzetto per volta !"
(non ricordo chi l'ha detta)

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1853 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** gio ago 07, 2003 5.31
Subject: Re: Riferimenti su Milano?

A Milano puoi trovare Cristina Zandonella (ha un suo sito...), oppure, sempre per il metodo Bates ci sono anch'io, Giorgio Ferrario (puoi avere maggiori info su www.energeticadellavista.it ... dopo l'8 di settembre).

Giorgio Ferrario

----- Original Message -----
From: "Giuseppe" <giuseppede@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Thursday, August 07, 2003 3:26 PM
Subject: [Visus] Riferimenti su Milano?

> Buongiorno a tutti.
>
> Avrei bisogno di indicazioni su chi rivolgermi per apprendere correttamente
> le tecniche di Bates.
>
> Soffro di un forte astigmatismo sviluppatosi recentemente (1 anno e mezzo)
> soprattutto, per non dire esclusivamente all'occhio destro.

> Ho comprato i Rasterbille ed ho notato che con loro riesco a leggere i
> caratteri anche con l'occhio destro, ma l'impressione è che mi causino un
> maggior affaticamento, anche tenendoli per parecchio tempo non
continuativo
> (come consigliato).
>
> La sensazione di affaticamento si traduce in fastidio, quasi dolore,
> all'occhio destro ed all'orbita.
>
> A chi potrei rivolgermi su Milano che mi possa dare maggiori indicazioni
su
> come utilizzare sia gli occhiali che il metodo Bates?
>
> Un grosso grazie
>
> Giuseppe
>
>
>
>
> --
> Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f
>
> Sponsor:
> Volare a tariffe economiche non è mai stato così facile...basta un click e
parti!
> Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=1260&d=7-8
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1854 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio ago 07, 2003 12.46
Subject: Re: Riferimenti su Milano?

Il giorno 7-08-2003 21:26, Giuseppe, giuseppede@... ha scritto:

> Buongiorno a tutti.
>
> Avrei bisogno di indicazioni su chi rivolgermi per apprendere correttamente
> le tecniche di Bates.
>
> Soffro di un forte astigmatismo sviluppatosi recentemente (1 anno e mezzo)
> soprattutto, per non dire esclusivamente all'occhio destro.
> Ho comprato i Rasterbille ed ho notato che con loro riesco a leggere i
> caratteri anche con l'occhio destro, ma l'impressione è che mi causino un
> maggior affaticamento, anche tenendoli per parecchio tempo non continuativo

> (come consigliato).
>
> La sensazione di affaticamento si traduce in fastidio, quasi dolore,
> all'occhio destro ed all'orbita.
>
> A chi potrei rivolgermi su Milano che mi possa dare maggiori indicazioni su
> come utilizzare sia gli occhiali che il metodo Bates?

a http://www.metodobates.it/network.htm trovi vari indirizzi di Milano (e del resto d'Italia).
In particolare ti raccomando Giorgio Ferrario, che conosco e partecipa a questa lista.
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1855 **From:** skyrunner **Date:** ven ago 08, 2003 3.46
Subject: Nuove istruzioni per Visus.

Sono state aggiornate le istruzioni per l'accesso alla mail list. Per comodità di tutti le invio qui in lista.

Piccolo fuori tema, ma utile:
Consiglio a tutti di aggiornare/installare un'antivirus.
Non correte rischi con i messaggi provenienti da Visus (non passano allegati). Quindi attraverso Visus si è protetti e non si corrono rischi concreti di contrarre Virus telematici. Ma dai messaggi di conoscenti, a volte camuffati da messaggi di altre persone, si.
A ME NE ARRIVANO QUASI OGNI GIORNO. Uno era anche mascherato come se provenisse da parte di un'utente Visus (non era vero).
Consiglio sempre valido: NON APRIRE GLI ALLEGATI DEI QUALI NON SI E' CERTI DELLA PROVENIENZA.
In fondo al messagio i link per software ANTIVIRUS GRATUITI. Installatelo ed aggiornatelo (lo fa il programma automaticamente tramite un menu apposito) almeno 1 volta alla settimana.
http://www.grisoft.com/us/us_dwnl_free.php)
http://www.free-av.com

Cari saluti a tutti.

"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

Mauro Teodori
skyrunner@...

Visus istruzioni - Ver.3

Visus, la prima mail-list italiana, gratuita e indipendente, dedicata al

potenziamento naturale dei processi della visione. Dal metodo Bates alle altre scuole e metodologie. E' il modo migliore per entrare in contatto con altri interessati all'argomento e condividere esperienze, idee e problemi.

A seguito dell'iscrizione, ti verranno inviati automaticamente altri messaggi con dei file in allegato. E' materiale che potrà esserti utile per le varie tecniche
Se hai problemi con l'iscrizione puoi contattare il moderatore all'indirizzo email: Visus-owner@yahoogroups.com

Ci si può iscrivere a Visus in 2 modi diversi

1° Modo (molto semplice, ma che NON ti permette l'accesso diretto al sito):
-Invia semplicemente una email vuota a: Visus-subscribe@yahoogroups.com -Ti arriverà una email che richiede "Conferma la tua richiesta di iscrizione a Visus" (serve per evitare iscrizioni non richieste).
IMPORTANTE: Devi rispondere a questa email (o recarti al link riportato nel messaggio) per attivare l' iscrizione!

2° Modo
(Nota: Questa procedura vale se sei già iscritto a Yahoo, altrimenti devi prima registrarti. In alto a sinistra trovi il menu "Nuovi utenti - Registrati ". Esegui la procedura di registrazione, poi continua con la procedura qui di seguito).

-Vai all'indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/join

-Quando arrivi nella sezione Visus clicca su "Entra nel gruppo!"

-Scegli i parametri che preferisci (Ad esempio tra le opzioni di invio "Invio Giornaliero" se vuoi ricevere solo un riassunto giornaliero di tutti i messaggi e non tutti i messaggi singolarmente). Concludi la procedura cliccando su "Iscriviti" (è a fondo pagina).
Più dettagli su questa opzione di seguito (Istruzioni Avanzate)

Il secondo modo è più complesso ma è migliore, perché ti permette di registrarti sul sito e quindi di avere accesso, per esempio, agli archivi dei messaggi passati, fare delle ricerche per tema, e scaricare i files presenti nella sezione documenti, etc.

Puoi reiscriverti in questo 2° modo anche successivamente.
In tal caso, PER NON RICEVERE MESSAGGI DOPPI, dalla pagina principale clicca su "Ricevi già messaggi da questo gruppo?" e inserisci l'indirizzo email con il quale sei già iscritto. Clicca poi su "Verifica" per confermare a Yahoo che quel'indirizzo appartiene effettivamente a te.

Potrai cancellarti in ogni momento dalla lista inviando semplicemente una email vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
Oppure attraverso la home page di Visus cliccando su "Annulla iscrizione".

Per ricevere altri file informativi via email, oltre a quelli inviati in

automatico da Visus, puoi iscriverti anche a "Visus-files". Per iscriversi vale la procedura qui sopra riportata, devi solo sostituire "Visus" con "Visus-files".

Sono testi brevi ma molto importanti.
Nota che:
Visus-files non è una mail-list. Non vengono trattati o ritrasmessi messaggi. Visus-files serve solo ed esclusivamente al moderatore per la distribuzione, saltuaria, di files collegati a Visus, che è la vera mail-list.

Per iscrizioni ed altre operazioni puoi utilizzare i seguenti indirizzi:
URL: http://it.groups.yahoo.com/group/Visus
Pagina Internet x accesso diretto alla lista

Indirizzi email:
Post message: Visus@yahoogroups.com
I messaggi inviati a questo indirizzo verranno ritrasmessi a tutta la lista.

Unsubscribe: Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
Per cancellarsi dalla mail-list.

List owner: Visus-owner@yahoogroups.com
Invia messaggi riservati al moderatore della lista (problemi con l'iscrizione, etc).

Il moderatore:
Mauro Teodori
skyrunner@...
cloudsruffler@...

ISTRUZIONI AVANZATE.

Se ti chiedi perché preferire un metodo naturale e vuoi saperne di più sulle controindicazioni degli interventi di chirurgia refrattiva, puoi visitare i seguenti siti: http://utenti.lycos.it/gfrancesco/index.html
http://www.surgicaleyes.org/
http://www.lasikdisaster.com/

L'invio di allegati su Visus è disabilitato. I files possono essere inviati direttamente nell'area "Documenti" da chi è registrato sul sito. Gli altri possono inviarli eventualmente al moderatore per il loro eventuale inserimento. Tra le varie ragioni, quella di impedire la diffusione di Virus telematici, Visus è quindi sicura.
Per chi vuole proteggersi a questi link è possibile scaricare programmi antivirus gratuiti (in inglese).
http://www.grisoft.com/us/us_index.php (a destra click su AVG free edition o link: http://www.grisoft.com/us/us_dwnl_free.php)
http://www.free-av.com

Antidialers (contro i programmi "gonfia bolletta"):
http://www.akapulce.net/socket2000/stopdialer.asp

Qui di seguito delle informazioni utili per gestire meglio la tua iscrizione
a Visus.

Se vuoi, cliccando su "Opzioni di Invio" puoi scegliere una modalità
diversa dall'invio singolo, come puoi leggere qui sotto.
-E-mail singoli. Invia messaggi e-mail singolarmente. (Questa è la modalità
normale)
-Invio Giornaliero. Invia un riassunto giornaliero di tutti i messaggi.
-Comunicazioni importanti. Inviatemi solo gli aggiornamenti principali del
moderatore del gruppo.
-No posta. Non inviarmi messaggi, li leggerò direttamente sul sito Web

Nota per più indirizzi email, o cambio dell'indirizzo (per chi è registrato
su Yahoo! e' semplice): Entra in yahoo: http://it.groups.yahoo.com e fai la
procedura per l'accesso (nome e password), ti trovi nella pagina dei gruppi.
Clicca su Visus. In alto a destra troverai scritto: "opzioni di invio"
Arrivi in una pagina dove trovi: "Indirizzo e-mail"
Seleziona l'indirizzo e-mail a cui desideri siano inviati i messaggi da
parte del gruppo.
Se vuoi aggiungerne uno diverso, clicca su: "Aggiungi un nuovo indirizzo
e-mail" e digita il nuovo. Poi sceglilo dalla finestrella li accanto come
indirizzo al quale vuoi ricevere i messaggi.

Se vuoi utilizzare l'indirizzo email che yahoo ti mette a disposizione come
iscritto, i parametri per la configurazione dei programmi di posta
elettronica sono: pop.mail.yahoo.it
smtp.mail.yahoo.it
Nota: occorre impostare la funzione "Autenticazione del server necessaria".
Esempio per MS Outlook: (strumenti -> account -> proprietà -> server).
Inoltre Yahoo permetterà l'utilizzo dei programmi di posta elettronica solo
se nella sezione "account" si è accettato di ricevere "offerte speciali".

Group: Visus **Message:** 1856 **From:** Giuseppe **Date:** ven ago 08, 2003 7.14
Subject: Re: Digest Number 540

Data: Thu, 7 Aug 2003 17:31:38 +0200
Da: "Giorgio Ferrario" <info@...>
Oggetto: Re: Riferimenti su Milano?

> A Milano puoi trovare Cristina Zandonella (ha un suo sito...), oppure,
> sempre per il metodo Bates ci sono anch'io, Giorgio Ferrario (puoi avere
> maggiori info su www.energeticadellavista.it ... dopo l'8 di settembre).

Giorgio Ferrario

====

Data: Thu, 07 Aug 2003 18:46:58 +0800
Da: maurizio cagnoli <postmaster@...>
Oggetto: Re: Riferimenti su Milano?

> a http://www.metodobates.it/network.htm trovi vari indirizzi di Milano (e

> del resto d'Italia).
> In particolare ti raccomando Giorgio Ferrario, che conosco e partecipa a
> questa lista.
> Ciao
--
> Maurizio Cagnoli

====

Grazie ad entrambi per la risposta, ho dato un'occhiata a
www.energeticadellavista.it e dopo il 08 Settembre mi farò vivo.

Su http://www.metodobates.it/network.htm avevo provato tempo fa (prima ancora di prendere i Rasterbille) e ricordo che alcuni numeri non corrispondevano

Ciao

Giuseppe Del Deo
(il mio precedente messaggio era partito con il mio altro account di posta)

Group: Visus **Message:** 1857 **From:** caterina.polini **Date:** sab ago 09, 2003 1.43
Subject: R: Re:Ogg: R: Informazioni sul metodo Brian Severson.

Salve David,
intervengo solo per farti capire che non tutti in lista siamo batesiani integralisti, e perchè temo che parecchi siano in ferie e non possano intervenire.
Io non mi sento infatti molto all'altezza di questa discussione, anche perchè non ho mai approfondito il metodo Brian Severson, ma appena avrò un po' di tempo andrò a dare un occhiata al sito che ci hai indicato!
Vorrei ringraziarti invece per essere intervenuto perchè è sempre positivo sentire "diverse campane" e conoscere persone nuove con le loro esperienze e studi personali!
Stiamo sempre parlando di migliorare la vista, infondo la medicina ufficiale nega questa possibilità!

Una cosa, però, mi sento di dire a proposito del rilassamento che si può ottenere
con il lavoro attivo: anche nello yoga esistono degli esercizi, in cui si stimola una forte tensione, che supera quella che può essere già presente inconsapevolmente, in modo tale da prendere "contatto" con determinati muscoli, e poi si rilascia, ottenendo un rilassamento più profondo e consapevole.
Questa tecnica è sicuramente più efficace del dire ad una persona <rilassa questo muscolo che
è teso>!
Esistono esercizi del genere anche per gli occhi, in cui si deve fissare per esempio l'unghia del pollice con gli occhi sbarrati, senza sbattere le palpebre, fino a che non lacrimano e bruciano, dopo di che, si fa un'esalazione veloce e si rilassa con le palme delle mani sugli occhi.....(chiamato da Bates: Palming....)

Visto che dici che questo metodo può essere considerato una evoluzione del metodo Bates,

cosa ne pensi della possibilità di riuscire a vedere senza l'uso di lenti, nel caso di occhi privi di cristallino?

Condivido in pieno questa tua frase:

<Non chiudiamo dentro schemi precostituiti, che siano fisiologia, psicologia, BATES o una filosofia di vita: TUTTO SCORRE ED EVOLVE, anche quello che sembra apparentemente fermo.>
David De Angelis

Inoltre vorrei dire che ogni persona può cogliere l'imput giusto da diversi metodi e teorie, perchè è più in sintonia con la propria personalità, ciò non significa che gli altri metodi, che con lui non hanno funzionato, non siano giusti, semmai è quella persona che non li ha utilizzati in maniera corretta, come altri invece hanno potuto fare. Questo in riferimento a Nicolò che vuole sapere quante persone sono guarite ecc...

Sono tra l'altro convinta che non esista una sola strada per arrivare alla "meta", dipende da dove si sta partendo, se io vivo al nord d'Italia e voglio arrivare a Roma non posso certo partire da Napoli! Sembrerà una cavolata ma dovrebbe rendere l'idea....

Ciao! Grazie
Caterina

Group: Visus **Message:** 1858 **From:** frankoran **Date:** lun ago 11, 2003 10.10
Subject: cataratta... lungo

Salve a tutti, in particolare a chi come me è rimasto a casa e non va in vacanza. Mi chiamo Franco e il mio occhio sinistro è opacizzato da una cataratta posteriore di origine traumatica(evviva!). Ero già apparso in questa lista per chiedere un consiglio su qualche libro specifico. Credo doveroso, ringraziare Fabrizio per la sua disponibilità. Non ho ancora trovato il libro di Passebec, ma per il momento credo di poterne fare a meno, grazie anche al materiale ricevuto da Maurizio, in particolare l'articolo su Meir Schneider e ai documenti messi a disposizione in rete, soprattutto sul metodo Bates. Daltronde, mi pare proprio Fabrizio hai sottolineato varie volte, che l'importante è eseguire gli esercizi e che i libri sono un di più. Anche Loredana de Michelis mi aveva riassunto in una E-mail, (spero non me ne voglia se la cito in parte): "La ricetta di Bates in caso di cataratta è la seguente: bere molta acqua, palming 6 volte al giorno, oscillazione, esercizi di memoria e immaginazione, calendario o orologio e lettura della tabella ottometrica, sia da vicino che da lontano, al mattino e alla sera. Nonostante l'apparente semplicità della cura, il principio è quello di riattivare la fissazione centrale creando le condizioni per il riassorbimento della cataratta". Questo per chi come me avesse bisogno di idee chiare e semplici.
Non credo che il mio caso sia particolarnmente grave, dato che riesco a leggere la tabella ottica dell'oculista, quella retroilluminata, fino ad 8, 9 e qualche volta anche 10/10, ovviamente tra la nebbia... Con l'oculista ho fatto anche diversi mesi di terapia dell'Ibis. E' un apparecchio in cui si appoggia il mento e la fronte, e con un occhio alla volta si guarda una luce rossastra simile ad un sole al tramonto. Nel frattempo un sibilo elettronico, piuttosto sgradevole, ti indica se stai guardando correttamente o meno, variando la sua

intensità a secondo se la fovea viene più o meno attivata. Non so se sia una versione dell'accomotrac di cui ho letto qualcosa in questa lista. Il fatto è che probabilmente l'occhio si è rinforzato, ma la cataratta è rimasta. Quindi non rimane che operare una sostituzione del cristallino avariato. Da fare al più presto, perchè più il tempo passa e più l'operazione può presentare complicazioni, a causa dell'eccessiva rigidità cui può andare incontro il cristallino. Dato che io appartengo a quel 99,99 % della popolazione che non ama molto le operazioni (oddio, quando è proprio necessario, amen), mi sono preso tempo ed ho iniziato il metodo Bates, ormai da tre mesi. Ogni tanto ho dei lampi di chiarezza (clear flashes) sulla tabella ottometrica e sul calendario, che non posso rievocare a comando, ma mi indicano che la strada è giusta. Non lo so, forse fra un anno, se non sarà cambiato niente farò l'operazione, come la povera Alice e gli altri che ho letto in questa lista, cui sono stati asportati entambi i cristallini. Anche se, mi pare di avere capito che Alice se la cava bene anche senza. E' così? Riesce anche a leggere? Mi viene voglia di ripetere una domanda già formulata, ma in un altro modo. Possibile che non ci sia nessuno che abbia conservato i suoi cristallini ed ottenuto qualche risultato? La ragione per cui lo chiedo è che pur ritenendolo possibile, gli esempi sono tanti, non credo di avere sufficiente forza di volontà. Per esempio, quando con l'occhio buono bendato faccio gli esercizi o giochi come vogliamo chiamarli, se non succede niente nei primi 5 minuti, spesso mi viene sonno. Non lo so, forse sarà il caldo, e bisognerebbe cercare di divertirsi. Maurizio, tra l'altro, mi ha reinsegnato a giocare a palla, e contemporaneamente a dare un'occhiata alla tabella ottometrica. A volte funziona e a volte no. Credo che il problema sia, come dice Nick, nella fissità, o nella monotonia. Penso che bisognerebbe variare gli esercizi in modo da non doversi annoiare. "Il Metodo Bates in una Conchiglia" di Skyrunner è degno di ammirazione. Ma alla lunga è noioso. Non si può eseguire solo quello. Scusa la franchezza Mauro, ma dopo una settimana non se ne può più. Daltronde non credo che fosse la tua intenzione quella di sostituire il metodo Bates, ma d'introdurlo. A proposito di noia, vi ho ammorbato abbastanza? No? Fa niente,chiudo lo stesso e scusate la lungaggine.

francoran

Group: Visus **Message:** 1859 **From:** Ezio Mascarin **Date:** mar ago 12, 2003 2.54
Subject: R: Digest Number 543

> Data: Mon, 11 Aug 2003 20:10:08 -0000
> Da: "frankoran" <francoranieri@...>
> Oggetto: cataratta... lungo

> Mi chiamo Franco e il mio occhio sinistro è opacizzato da
> una cataratta posteriore di origine traumatica(evviva!).
...
> Penso che bisognerebbe variare gli esercizi in modo da non doversi
> annoiare. "Il Metodo Bates in una Conchiglia" di Skyrunner è degno di
> ammirazione. Ma alla lunga è noioso. Non si può eseguire solo quello.
> Scusa la franchezza Mauro, ma dopo una settimana non se ne può più.
...

Credo che, in una persona adulta, la determinazione nel perseguire gli

obiettivi possa vincere qualsiasi "noia"! (ad esempio, io, che non eccello per determinazione, ogni mattina faccio 500 dondolii! Noioso? No, perché sto vedendo i risultati!)
Non vorrei invece che l'alternativa chirurgica che ti si prospetta abbia già da tempo convinto il tuo subconscio!
Secondo me non devi considerare gli esercizi un mero compito meccanico, ma soprattutto un momento per conoscerti meglio!
(Molti dicono che tutti i nostri malanni fisici, anche di traumi esterni, sono dovuti alla predisposizione della nostra coscienza!)
Ezio

Group: Visus **Message:** 1860 **From:** Renato **Date:** mer ago 13, 2003 1.04
Subject: R: cataratta... lungo

-----Messaggio originale-----
Da: frankoran [mailto:francoranieri@...]
Inviato: lunedì 11 agosto 2003 22.10
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] cataratta... lungo

Ciao, forse una soluzione esiste.
Parallelamente al metodo Bates.
Conosci il digiuno utilizzato come "cura" ? (non esistono cure!!!)
Spesso molti casi hanno una regressione e/o guarigione.
Ti consiglio vivamente la lettura dei testi di H. Shelton sull'argomento. Nel tuo caso, essendo di origine traumatica forse è diverso, ma nel momento in cui il tuo corpo ripristina la corretta circolazione, normalmente ripulisce anche il cristallino.
Ad esempio, nel libro "il digiuno", ed. mediterranee, il dott. Passebecq tratta un signore di 70 anni, cieco per una emorragia retinica bilaterale, è tornato a vedere perfettamente (ora insegna rieducazione visiva), così anche dei casi di retinite pigmentosa sono tornati sani. (nota che sono casi considerati assolutamente incurabili...) e se i medici potevano fare qualche operazionuccia l'avrebbero sicuramente fatta.....
Il dr. Shelton, il quale conosceva e stimava Bates, ha ottenuto casi di guarigione per la cataratta.

Un altro consiglio è di praticare la PNL per utilizzare tutte le tue risorse in funzione della guarigione.

Buona fortuna

Renato

P.S. l'operazione non esiste, se la consideri una opzione, essendo quella più semplice (deleghi ad altri) la farai. Considera che troverai sicuramente la soluzione ottimale per te, quella che permette al tuo corpo di essere sano come è giusto.

Group: Visus **Message:** 1861 **From:** Franco Ranieri **Date:** mer ago 13, 2003 3.55
Subject: R: cataratta... lungo

Ezio ha scritto:
Credo che, in una persona adulta, la determinazione nel perseguire gli obiettivi possa vincere qualsiasi "noia"!.....Non vorrei invece che l'alternativa chirurgica che ti si prospetta abbia già da tempo convinto il tuo subconscio!... (Molti dicono che tutti i nostri malanni fisici, anche di

traumi esterni, sono dovuti alla predisposizione della nostra coscienza!)

Nella prima parte hai ragione. Grazie per avermelo ricordato.
L'alternativa chirugica è uno spettro che mi si para davanti nei momenti d'insuccesso, con il mio oculista ghignante: "Lo vedi, te l'avevo detto. Non c'è altra soluzione!". Ma non per questo mi ha convinto.
Riguardo alla predisposizione della mia coscienza, non so che dirti. Un po' tendo alla depressione. Ma potrei anche essermi avvelenato con chissà cosa. La piccola Alice era stata intossicata da un vaccino. Io, può darsi dalle 30 sigarette al giorno e dal caffè (con relativo zucchero), oppure dal latte e dai latticini. Non lo so. Comunque ho smesso di fumare un anno e mezzo fa, dopo 30 anni. E di caffè, latte e latticini ne prendo sempre meno.
Grazie Ezio. Franco

Renato ha scritto:
....Conosci il digiuno utilizzato come "cura"?...Spesso molti casi hanno una regressione e/o guarigione. Ti consiglio vivamente la lettura dei testi di H. Shelton sull'argomento....nel momento in cui il tuo corpo ripristina la corretta circolazione, normalmente ripulisce anche il cristallino....nel libro "il digiuno", ed. mediterranee, il dott. Passebecq tratta un signore di 70 anni, cieco per una emorragia retinica bilaterale, è tornato a vedere perfettamente (ora insegna rieducazione visiva)....Il dr. Shelton, il quale conosceva e stimava Bates, ha ottenuto casi di guarigione per la cataratta. Un altro consiglio è di praticare la PNL per utilizzare tutte le tue risorse in funzione della guarigione.

Sì, conoscevo già alcune proprietà terapeutiche del digiuno, ma me n'ero dimenticato. Ti ringrazio per avermelo ricordato. Proverò a cercare i libri di cui parli. Ma cos'è la PNL?
Grazie Renato. Franco

Group: Visus **Message:** 1862 **From:** Dr. "uido **Date:** gio ago 14, 2003 12.05
Subject: 2 Note

Gooooood Moorning Vizuz!! :-))
Innanzitutto due parole di apprezzamento per Nick War, per la passione che mette in quello che dice, per come difende a spada tratta tutte le sue convinzioni e quello in cui crede. Persone così sono veri trascinatori che riescono ad accendere un fuoco dove tutto si sta spegnendo, oppure a portare acqua quando tutto sta seccando... Grazie per aver ridato un po' di vita e voglia di confronto...

Eh sì, perché oggi chiedo anche io un po' di confronto di idee, partendo proprio da alcuni spunti del libro di Bates... quello in italiano però....

Che cosa ho trovato stamattina, rileggendo uno dei capitoli, a parer mio, più belli del libro? Ovvero quello sulla visione in condizioni difficili?? Riporto la frase...di pag 92 pari pari come la leggo....
"Il convalescente non deve cercare di subito di partecipare ad una maratona, né chi ha una capacità visiva difettosa deve azzardarsi, senza un po' di preparazione, a fissare il sole a mezzogiorno"
Che cosa suggerisce questa frase? Che con un po' di preparazione si può arrivare persino a fissare il sole a mezzogiorno? Allora anche nel libro italiano si suggerisce questa pratica scabrosa??
Non penso proprio che fissare, venga inteso ad occhi chiusi!! :-)))

Ho forse si sono dimenticati di eliminare questa frase passando da un'edizione ad un'altra?? Potrebbe essere un grave errore, allora... :-))) Illuminatemi!

Secondo appunto, sempre dal capitolo.... Mi pare che qualcuno nei giorni scorsi criticasse il sistema del powervisionsystem (forse Nick? ;-) perché prevedeva sforzo e non rilassamento.... E quindi non poteva avere nessunissimo collegamento con Bates... ma Bates nel capitolo succitato consiglia appunto di creare tensione al punto prossimo (con i fineprints) per curare la miopia.... Ma forse Nick intendevi altro... Comunque anche Bates parla di usare lo sforzo in determinate occasioni ;-)) per poi arrivare ad un beneficio maggiore.... Accendetemi la lampadina!!

Ho messo un po' di carne al fuoco? Allora spero che non si bruci, che venga qualcuno anche a girare la fettina, a portare un po' di esperienze/idee/testimonianze e non lasciare tutto lì fermo.... Che la carne bruciata fa pure male!!! :-)))

GoodBye
Dr.'Uido

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1863 **From:** eziomascarin **Date:** gio ago 14, 2003 12.37
Subject: Ogg: R: cataratta... lungo

> Riguardo alla predisposizione della mia coscienza, non so che dirti.

D'estate ne approfitto sempre per divagare un poco ed ampliare la mia biblioteca ... Con tale spirito ti indico, per quanto riguarda la coscienza e se non li conosci già, questi titoli:
- Malattia e destino, Thorwald Dethelefsen;
- Dimmi come vedi e ti dirò come sei, Roberto Kaplan.

> Ma cos'è la PNL?
> Grazie Renato. Franco

PNL = programmazione neuro linguistica.
Prova, due fra tanti, http://www.migliorati.org o http://pnl3.autoipnosi.info/

Tutto, coscienza e pnl, da prendere con le molle ;-)
Ezio

Group: Visus **Message:** 1864 **From:** caterina.polini **Date:** gio ago 14, 2003 11.48
Subject: R: cataratta... lungo

----- Original Message -----
From: frankoran
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Monday, August 11, 2003 10:10 PM
Subject: [Visus] cataratta... lungo

Non lo so, forse fra un anno, se

non sarà cambiato niente farò l'operazione, come la povera Alice e gli altri che ho letto in questa lista, cui sono stati asportati entambi i cristallini. Anche se, mi pare di avere capito che Alice se la cava bene anche senza. E' così? Riesce anche a leggere? Mi viene voglia di ripetere una domanda già formulata, ma in un altro modo. Possibile che non ci sia nessuno che abbia conservato i suoi cristallini ed ottenuto qualche risultato? La ragione per cui lo chiedo è che pur ritenendolo possibile, gli esempi sono tanti, non credo di avere sufficiente forza di volontà.

Eccomi, sentendomi chiamata in causa, a rispondere, a dire il vero avrei voluto intervenire alla prima mail sul discorso cataratta, ma non mi sentivo di nessun aiuto perché, malgrado si tratti della medesima patologia, i casi sono fondamentalmente diversi!
In primo luogo per la causa, l'una traumatica, l'altra da intossicazione, poi l'una monolaterale, l'altra bilaterale, inoltre l'una totale per cui i cristallini non facevano passare nemmeno la luce, l'altra parziale, la sua se non ho capito male, anche il fatto che si presenti in età adulta o in bimbi molto piccoli determina una differenza sostanziale.

Anche l'eventuale intervento è di importanza ben diversa: negli adulti viene fatto un intervento in anestesia locale e viene inserito un cristallino artificiale, in Alice sono stati fatti due interventi in anestesia totale, più uno per l'asportazione dei punti, e cosa fondamentale non le sono stati inseriti cristallini artificiali essendo gli occhi ancora in fase di crescita!

Inoltre noi abbiamo conosciuto il metodo Bates dopo che il primo intervento era già stato fatto, ed era comunque, probabilmente, inevitabile in quanto la cataratta è apparsa in maniera veloce e intensa tanto che prima un occhio, dopo un mese l'altro erano diventati completamente ciechi!

Nel suo caso tenterei con il digiuno consigliato da Renato (approposito Renato: sei il Renato che conosco, la persona che tra l'altro mi ha dato per primo l'indicazione dell'esistenza del metodo Bates?!) ovviamente seguito da persona esperta!

Alice fa una vita normale come qualsiasi normovedente, ovviamente non avendo ancora 4 anni non sa ancora leggere, anche se spero di cominciare tra poco a stimolarla, ora legge la A iniziale del suo nome.....

Penso di aver già detto in lista, di aver conosciuto telefonicamente una persona adulta, che dice di vedere molto bene da lontano, (da 50 cm. in dietro no!) soprattutto dall'occhio che è privo di cristallino, operato anni fa di cataratta, quando non esisteva ancora il cristallino artificiale.
E' in cura presso un reparto di oculistica per l'altro occhio, e i medici lo considerano quasi un fenomeno, visto che dimostra di vedere bene e riuscire a leggere dall'occhio afachico!

Un'altra indicazione che ho già dato in lista, tra l'altro molto criticata, perché non ha niente a che fare con Bates, ed anzi, è un intervento un po' passivo, è il nome di una pranoterapeuta che so, ha fatto regredire parecchie cataratte, se vuoi ti darò indicazioni private.

Poi scrivi nell'ultima mail:
<. Ma potrei anche essermi avvelenato con chissà cosa.
La piccola Alice era stata intossicata da un vaccino. Io, può darsi dalle 30 sigarette al giorno e dal caffè (con relativo zucchero), oppure dal latte e dai latticini. Non lo so. Comunque ho smesso di fumare un anno e mezzo fa, dopo 30 anni. E di caffè, latte e latticini ne prendo sempre meno.>

Ma hai avuto il trauma all'occhio o no, è solo una supposizione dei medici? A parte che penso che se fosse un'intossicazione anche la tua,(ed è certo che eri intossicato per lo meno dalle sigarette, ma può darsi che ne abbiano risentito altri organi come i polmoni...) la cataratta avrebbe dovuto colpire entrambi gli occhi! No?

Auguri
Caterina

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1865 **From:** powervisionsystem **Date:** dom ago 17, 2003 12.17
Subject: R: Re:Ogg: R: Informazioni sul metodo Brian Severson.

Ciao Caterina,
tu scrivi:
"anche nello yoga esistono degli esercizi, in cui si stimola una forte tensione, che supera quella che può essere già presente inconsapevolmente, in modo tale da prendere "contatto" con determinati muscoli, e poi si rilascia, ottenendo un rilassamento più profondo e consapevole."

Io ti rispondo: spesso le tensioni muscolari ci attanagliano come una corazza corporea (vedi W. Reich - A Lowen). Sono spesso sotto il livello di consapevolezza in quanto ci siamo talmente abituati ad esse da non percepirle più a livello cosciente. Questo vale anche per gli occhi ed i muscoli oculari. La fase di tensione/scarica alla quale ti riferisci fa parte di numerose tecniche sia orinetali che occidentali: il metodo del rilassamento Progressivo di Jacobson prevede appunto una fase di contrazione muscolare per rendere il soggetto cosciente della tensione, per poi abbandonarsi nel rilassamento. Nel caso degli occhi, nel Sistema che propongo nel mio libro Power Vision System, la procedura CRB (contrazione, rilassamento, battito delle palpebre) fa in modo da eseguire questa procedura in modo mirato sui muscoli oculari, ed in particolare sul muscolo obliquo, il quale contrae il bulbo e contribuisce a provocare l'allungamento assiale del globo oculare (insieme l defocus ipermetropico).
Per liberarsi da questa morsa muscolare degli occhi è necessario un
training che prevede un impegno volontario ed attivo del soggetto, ma non per questo contrario al rilassamento, il quale è raggiunto proprio tramite la presa di coscienza dello stato di contrazione e quindi contraendo attivamente il muscolo.
Tu scrivi:
"cosa ne pensi della possibilità di riuscire a vedere senza l'uso di
lenti, nel caso di occhi privi di cristallino?"

Io rispondo
Finchè possiedi il critallino non te ne preoccupare: va bene lo studio e la ricerca, ma ciò che più conta è mettre in pratica i
sistemi. Un grammo di pratica vale più di un kg di teoria.
I muscoli oculari possono compensare la mancanza di cristallino: in ogni caso, possedendo un cristallino, magari in uno stato di ipercontrazione del muscolo ciliare, devi lavorare ANCHE su esso mediante il defocus retinico (lenti positive per miopie e negative per ipermetropi).
Forse non è il caso tuo ma a volte capita di crogiolarsi nella teoria e non impegnarsi invece nelle tecniche pratiche.
Le tecniche VALIDE esistono: sta ad ognuno utilizzare il proprio IMPEGNO personale e metterle in pratica per VEDERE i risultati.
Ciao.
David De Angelis

http://www.powervisionsystem.com
http://www.powervisionforum.com

--- In Visus@yahoogroups.com, "caterina.polini"
<caterina.polini@l...> ha scritto:
> Salve David,
> intervengo solo per farti capire che non tutti in lista siamo
batesiani
> integralisti, e perchè temo che parecchi siano in ferie e non
possano
> intervenire.
> Io non mi sento infatti molto all'altezza di questa
> discussione, anche perchè non ho mai approfondito il metodo
Brian
Severson,
> ma appena avrò un po' di tempo andrò a dare un occhiata al
sito
che ci hai
> indicato!
> Vorrei ringraziarti invece per essere intervenuto perchè è
sempre
positivo
> sentire "diverse campane" e conoscere persone nuove con le loro
esperienze e
> studi personali!
> Stiamo sempre parlando di migliorare la vista, infondo la medicina
ufficiale
> nega questa possibilità!
>
> Una cosa, però, mi sento di dire a proposito del rilassamento
che
si può
> ottenere
> con il lavoro attivo: anche nello yoga esistono degli esercizi, in
cui si
> stimola una forte tensione, che supera quella che può essere
già
presente
> inconsapevolmente, in modo tale da prendere "contatto" con
determinati
> muscoli, e poi si rilascia, ottenendo un rilassamento più
profondo
e
> consapevole.
> Questa tecnica è sicuramente più efficace del dire ad una
persona
<rilassa
> questo muscolo che
> è teso>!
> Esistono esercizi del genere anche per gli occhi, in cui si deve
fissare per
> esempio l'unghia del pollice con gli occhi sbarrati, senza
sbattere le
> palpebre, fino a che non lacrimano e bruciano, dopo di che, si fa

> un'esalazione veloce e si rilassa con le palme delle mani sugli
> occhi.....(chiamato da Bates: Palming....)
>
> Visto che dici che questo metodo può essere considerato una
evoluzione del
> metodo Bates,
> cosa ne pensi della possibilità di riuscire a vedere senza l'uso
di lenti,
> nel caso di occhi privi di cristallino?
>
> Condivido in pieno questa tua frase:
>
> <Non chiudiamo dentro schemi precostituiti, che siano fisiologia,
> psicologia, BATES o una filosofia di vita: TUTTO SCORRE ED EVOLVE,
> anche quello che sembra apparentemente fermo.>
> David De Angelis
>
> Inoltre vorrei dire che ogni persona può cogliere l'imput giusto
da diversi
> metodi e teorie, perchè è più in sintonia con la propria
personalità, ciò
> non significa che gli altri metodi, che con lui non hanno
funzionato, non
> siano giusti, semmai è quella persona che non li ha utilizzati
in
maniera
> corretta, come altri invece hanno potuto fare. Questo in
riferimento a
> Nicolò che vuole sapere quante persone sono guarite ecc...
>
> Sono tra l'altro convinta che non esista una sola strada per
arrivare alla
> "meta", dipende da dove si sta partendo, se io vivo al nord
d'Italia e
> voglio arrivare a Roma non posso certo partire da Napoli!
Sembrerà
una
> cavolata ma dovrebbe rendere l'idea....
>
> Ciao! Grazie
> Caterina

Group: Visus **Message:** 1866 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** lun ago 18, 2003 10.49
Subject: Re: 2 Note

Per il punto due, nascio la risposta a Nick, mentre per il punto uno a mio avviso l'affermazione di Bates significa semplicemente che una persona con normali capacità visive (e buone abitudini visive...) può anche fissare il sole (dell'inizio del secolo scorso) senza difficoltà alcuna, che non significa "fatelo", ma che ciò sarebbe fattibile...
Giorgio
----- Original Message -----
From: Dr. 'uido
To: Visus
Sent: Thursday, August 14, 2003 12:05 PM
Subject: [Visus] 2 Note

Goooooood Moorning Vizuz!! :-))

Innanzitutto due parole di apprezzamento per Nick War, per la passione che mette in quello che dice, per come difende a spada tratta tutte le sue convinzioni e quello in cui crede. Persone così sono veri trascinatori che riescono ad accendere un fuoco dove tutto si sta spegnendo, oppure a portare acqua quando tutto sta seccando. Grazie per aver ridato un po' di vita e voglia di confronto.

Eh sì, perché oggi chiedo anche io un po' di confronto di idee, partendo proprio da alcuni spunti del libro di Bates. quello in italiano però..

Che cosa ho trovato stamattina, rileggendo uno dei capitoli, a parer mio, più belli del libro? Ovvero quello sulla visione in condizioni difficili?? Riporto la frase.di pag 92 pari pari come la leggo..
"Il convalescente non deve cercare di subito di partecipare ad una maratona, né chi ha una capacità visiva difettosa deve azzardarsi, senza un po' di preparazione, a fissare il sole a mezzogiorno"
Che cosa suggerisce questa frase? Che con un po' di preparazione si può arrivare persino a fissare il sole a mezzogiorno? Allora anche nel libro italiano si suggerisce questa pratica scabrosa??
Non penso proprio che fissare, venga inteso ad occhi chiusi!! :-)))
Ho forse si sono dimenticati di eliminare questa frase passando da un'edizione ad un'altra?? Potrebbe essere un grave errore, allora. :-)))
Illuminatemi!

Secondo appunto, sempre dal capitolo.. Mi pare che qualcuno nei giorni scorsi criticasse il sistema del powervisionsystem (forse Nick? ;-) perché prevedeva sforzo e non rilassamento.. E quindi non poteva avere nessunissimo collegamento con Bates. ma Bates nel capitolo succitato consiglia appunto di creare tensione al punto prossimo (con i fineprints) per curare la miopia.. Ma forse Nick intendevi altro. Comunque anche Bates parla di usare lo sforzo in determinate occasioni ;-)) per poi arrivare ad un beneficio maggiore.. Accendetemi la lampadina!!

Ho messo un po' di carne al fuoco? Allora spero che non si bruci, che venga qualcuno anche a girare la fettina, a portare un po' di esperienze/idee/testimonianze e non lasciare tutto lì fermo.. Che la carne bruciata fa pure male!!! :-)))

GoodBye
Dr.'Uido

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1867 **From:** Franco Ranieri **Date:** lun ago 18, 2003 6.08
Subject: R: cataratta...

Caterina ha scritto:
> Alice fa una vita normale come qualsiasi normovedente, ovviamente non avendo ancora 4 anni non sa ancora leggere, anche se spero di cominciare tra poco a stimolarla, ora legge la A iniziale del suo nome.....
Un'altra indicazione che ho già dato in lista, tra l'altro molto criticata, perché non ha niente a che fare con Bates, ed anzi, è un intervento un po' passivo, è il nome di una pranoterapeuta che so, ha fatto regredire parecchie cataratte, se vuoi ti darò indicazioni private.
..... Ma hai avuto il trauma all'occhio o no, è solo una supposizione dei medici? A parte che penso che se fosse un'intossicazione anche la tua,(ed è certo che eri intossicato per lo meno dalle sigarette, ma può darsi che ne abbiano risentito altri organi come i polmoni...) la cataratta avrebbe dovuto colpire entrambi gli occhi! No? <

Buongiorno Caterina,
ti ringrazio per avere risposto. Sono contento per Alice. Non avevo dubbi che stesse iniziando a leggere. Abbiamo tutti cominciato con una lettera!
Ti sarei grato se potessi mandarmi privatamente il nome e un recapito della pranoterapeuta. Non ho pregiudizi al riguardo. Daltronde, il palming non è anche una forma di pranoterapia? Al peggio potrei rimanere come sono.
L'origine traumatica della mia cataratta è stata una diagnosi precisa dell'oculista, anche se io il trauma non me lo ricordo. Lui dice che potrebbe anche essersi verificato anni addietro.
Comunque credo che tu abbia ragione: se la mia cataratta fosse stata causata da intossicazione, probabilmente sarebbe stata bilaterale. Per quanto riguarda i polmoni, in effetti ho un po' il fiato corto.
Un saluto a tutti. Franco

Group: Visus **Message:** 1868 **From:** Dr. "uido **Date:** lun ago 18, 2003 10.39
Subject: Il caldo sole (was 2 Note)

>Bates significa semplicemente che una persona con normali capacità visive (e buone abitudini
>visive...) può anche fissare il sole (dell'inizio del secolo scorso) senza difficoltà alcuna, che non
>significa "fatelo", ma che ciò sarebbe fattibile... Giorgio

Ma che cos'ha il sole di diverso dall'inizio del secolo scorso? È forse più caldo? ;-))
E il sole di centinaia, per non dire migliaia di anni fa? Visto che tale pratica è tramandata anche da alcune culture asiatiche?
Quindi Bates non dice "fatelo", dice che ciò sarebbe "fattibile".... Ma allora perché uno dovrebbe fare un po' di "preparazione"? Prepararsi a cosa?
Certo qui ha scritto proprio una cosa forte... Fissare il sole a mezzogiorno... Non osservare il sole dopo le 18.00.... Forse che il sole di mezzogiorno dell'inizio del secolo scorso era più debole del sole

delle 18.00 dei giorni nostri? Forse... Ma io non c'ero.

Saluti dal Dr.'uido

"Il convalescente non deve cercare di subito di partecipare ad una
maratona, né chi ha una capacità visiva difettosa deve azzardarsi, senza
un po' di preparazione, a fissare il sole a mezzogiorno"

Group: Visus **Message:** 1869 **From:** NickWar **Date:** mar ago 19, 2003 12.30
Subject: Re: 2 Note

> Gooooood Moorning Vizuz!! :-))
> Innanzitutto due parole di apprezzamento per Nick War, per la passione
> che mette in quello che dice, per come difende a spada tratta tutte le
> sue convinzioni e quello in cui crede. Persone così sono veri
> trascinatori che riescono ad accendere un fuoco dove tutto si sta
> spegnendo, oppure a portare acqua quando tutto sta seccando... Grazie per
> aver ridato un po' di vita e voglia di confronto...
>

Grazie a te per l'apprezzamento!

> Eh sì, perché oggi chiedo anche io un po' di confronto di idee, partendo
> proprio da alcuni spunti del libro di Bates... quello in italiano però....
>
> Che cosa ho trovato stamattina, rileggendo uno dei capitoli, a parer
> mio, più belli del libro? Ovvero quello sulla visione in condizioni
> difficili?? Riporto la frase...di pag 92 pari pari come la leggo....
> "Il convalescente non deve cercare di subito di partecipare ad una
> maratona, né chi ha una capacità visiva difettosa deve azzardarsi, senza
> un po' di preparazione, a fissare il sole a mezzogiorno"
> Che cosa suggerisce questa frase? Che con un po' di preparazione si può
> arrivare persino a fissare il sole a mezzogiorno? Allora anche nel libro
> italiano si suggerisce questa pratica scabrosa??
> Non penso proprio che fissare, venga inteso ad occhi chiusi!! :-)))
> Ho forse si sono dimenticati di eliminare questa frase passando da
> un'edizione ad un'altra?? Potrebbe essere un grave errore, allora... :-)))
> Illuminatemi!
>

Il dottor Bates cercava solo di suggerire il buonsenso. Nessuno che esca da un'incidente con frattura agli arti inferiori potrebbe rimettersi a correre come se nulla fosse, nessun convalescente penserebbe a mettersi a fare sfracelli. Una persona che ha temuto il sole per tanti anni, che è convinto della sua pericolosità non potrebbe fissare il sole, nemmeno per un secondo. E ciò per cause puramente mentali.
La tensione nervosa salirebbe fino a livelli inaccettabili, finendo per danneggiare ancor più la vista, anche se mai definitivamente. Come dicevo in uno dei primi messaggi, l'occhio umano si è formato in funzione e in risposta al sole, è stato proprio creato da esso. Se la cosa scandalizza, pensa a quali organi visivi ha una talpa o un abitante delle grotte sotterranee. Tali organi sono atrofizzati, nel caso della talpa, o inesistenti oppure sproporzionati come in un abitante degli abissi marini.

In un occhio sofferente di problemi di rifrazione l'osservazione del sole potrebbe dare problemi, proprio come l'osservazione dei caratteri microscopici o il tentativo di vedere da lontano per i miopi o da vicino per i presbiti. Di converso, appena la vista migliora, nessuna di queste pratiche risulta difficile o impossibile. Ho osservato di persona che nei momenti di vista più nitida, osservare il sole è stato di una semplicità incredibile, come anche leggere i caratteri microscopici o vedere da lontano.

L'osservazione del sole a mezzogiorno è una cosa estremamente semplice, previo il dovuto periodo di allenamento; in ogni caso, come dice Bates, con la cura del sole non si deve esagerare. Ciò significa che a mezzogiorno mi limiterò a un periodo di tempo ridotto rispetto a quello delle sei pomeridiane.

Ciò non toglie che io abbia voluto sperimentare anche l'uso della lente solare, per meno di un minuto, con risultati straordinari; la sensazione è di un estremo rilassamento, mitigato però dalla vigilanza che detta pratica richiede. Non è una cosa che tutti possono fare, e men che mai da soli e senza il detto periodo di abitudine al sunning.

Insieme ad un mio amico ho praticato questa tecnica, con indubbi benefici per lui. Aveva una specie di velo che copriva l'iride, impedendo di vedere la pupilla. Tutto l'occhio sembrava essere uniformemente nero e i bordi dell'iride erano di un grigio perlaceo. In più, vedeva il sole di un colore azzurrognolo. Non chiedetemi che patologia fosse, non sono un oculista. Il fatto è che il giorno dopo il velo era scomparso e dopo un'altra ripetizione anche i bordi dell'iride avevano perso il colore grigio-perla. Il sole adesso lo vede bianco come deve essere. Interessante è il fatto che dopo la prima applicazione il processo di guarigione è diventato inarrestabile, come se si fosse smosso qualcosa, come se la "vix medicatrix" di cui parla il dottor Bates si fosse immediatamente messa in azione.

Risultato: il mio amico ha abbandonato gli occhiali che portava da venti anni. Cosa significa? Boh, ditemelo voi!

> Secondo appunto, sempre dal capitolo.... Mi pare che qualcuno nei giorni
> scorsi criticasse il sistema del powervisionsystem (forse Nick? ;-)
> perché prevedeva sforzo e non rilassamento.... E quindi non poteva avere
> nessunissimo collegamento con Bates... ma Bates nel capitolo succitato
> consiglia appunto di creare tensione al punto prossimo (con i
> fineprints) per curare la miopia.... Ma forse Nick intendevi altro...

Vero, ma non afferma che questo sia l'unico mezzo, come invece affermato dal powervision.
Egli dice che qualche persona può ricavare un beneficio dallo sforzo per vedere al punto prossimo (miopi, comunque), cosa che si può fare solo usando stampa finissima (già provato, funziona perchè nella seconda fase dell'esercizio i muscoli oculari si rilasciano quasi automaticamente).
Attenzione però, "alcune persone" non sono "tutte le persone". Anche qui Bates usa il buonsenso, chiarendo che per qualcuno è un bene e per altri no. Del resto, anche nel capitolo sulla fissazione centrale dice che alcune persone possono ricavare un beneficio maggiore peggiorando coscientemente la propria vista, anche se afferma: "Quando la fissazione eccentrica non è così grave da rappresentare un pericolo, si può avere un beneficio peggiorando la propria vista fino a un grado estremo" o suppergiù. Significa anche di astenersi da detta pratica se si è in condizioni gravi.

> Comunque anche Bates parla di usare lo sforzo in determinate occasioni
> ;-)) per poi arrivare ad un beneficio maggiore.... Accendetemi la
> lampadina!!
>

Certo, nel trattamento dello strabismo dice di imparare a provocare a volontà altri tipi di strabismo, con il conseguente sforzo che ne viene. Questo perchè i muscoli impegnati nella produzione dello strabismo sono fuori controllo mentale. Ma il rimedio principe è sempre il rilassamento. Il mio amico che cito sopra, appena tolti gli occhiali evidenziava un difetto di convergenza di grado notevole. Sono riuscito a farglielo eliminare con appena mezzora di palming. Tale difetto era concomitante e prodotto dall'uso degli occhiali. Tolti essi, eliminata la tensione che veniva fuori, lo strabismo semplicemente andò via con la rapidità di un pensiero molesto scacciato dalla propria coscienza.

Per l'omeopatia il rimedio è efficace se agisce dall'alto verso il basso. in ordine mente, visceri, muscoli, pelle. E' un concetto interessante, visto che il metodo Bates agisce sulla mente ma non si ferma lì. E se la "dinamys" di cui parla Hanneman agisce in tal senso, stimolando prima la mente e poi il resto dell'organismo, il parallelo col metodo Bates ci sta tutto. Ma forse è presto per affrontare un simile discorso.

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1870 **From:** NickWar **Date:** mar ago 19, 2003 1.27
Subject: Re: Il caldo sole (was 2 Note)

> >Bates significa semplicemente che una persona con normali capacità
> visive (e buone abitudini
> >visive...) può anche fissare il sole (dell'inizio del secolo scorso)

> senza difficoltà alcuna, che non
> >significa "fatelo", ma che ciò sarebbe fattibile... Giorgio
>
> Ma che cos'ha il sole di diverso dall'inizio del secolo scorso? È forse
> più caldo? ;-))

Ne dubito, non bastano 80 anni per rendere il sole più caldo. Basta invece molto meno per fiutare un affare. Rivolgersi agli ottici per maggiori informazioni

> E il sole di centinaia, per non dire migliaia di anni fa? Visto che tale
> pratica è tramandata anche da alcune culture asiatiche?

il bello è che usando barriere artificiali come gli occhiali da sole si impedisce all'occhio umano di adattarsi alle mutate condizioni climatiche, ove realmente ve ne fossero. E' provato che il buco nell'ozono si restringe e si allarga senza l'intervento umano, ciclicamente e per cause naturali. I catastrofisti continuano però a sbraitare. Chissà, forse anche loro difendono un affare. Per riflessione, se i raggi UVA e UVB fanno così male, come mai le creme solari vengono vendute senza ricetta medica? Come mai detti "ausili" vengono venduti senza essere dichiarati "anticancro" e senza rientrare nella categoria dei farmaci salvavita? E si che un melanoma può essere molto insidioso...

Sarà forse perchè in tal caso le persone tenderebbero semplicemente a evitare il sole, senza bisogno di sborsare parecchi soldi per comprare una crema ? Chissà, in tal caso mi sa che il servizio sanitario dovrebbe sborsare parecchi euro in più, ma se è vero e scientificamente provato che quanto detto sopra è dannoso alla salute del cittadino, il governo avrebbe l'obbligo di provvedere. E allora i casi sono due: o è provato scientificamente, con tutti gli oneri del caso a carico della mutua o non è vero nulla e ci stanno a prendere per i fondelli. E' proprio quel che credo e voi tutti mi sa che lo sapete pure!
Quanto costa una crema di protezione media? Molti di voi lo sapranno, io sinceramente sono fermo ai 10-20 euro, ma non ne sono sicuro.

Perchè non fanno come coi coloranti nocivi? Aboliscono le tintarelle e via, evitano così un mucchio di danni. Mi sa però che insieme all'acqua sporca buttano via anche il bambino.

Io avanzo una mia personalissima teoria; è vero, i casi di melanoma sono aumentati di molto negli ultimi decenni. Ma non per il sole, bensì per l'uso e l'abuso di creme solari, abbronzanti, e autoabbronzanti. Un filtro solare evita il pericolo dei raggi solari ma non solo quello, evita anche radiazioni benefiche all'organismo umano. O volete negare che tali radiazioni esistano?

Un simile caso si riscontra nella farina raffinata, buttando via la crusca si sono buttate via sostanze preziose che erano utili all'organismo, e invece di tornare a un 'alimentazione adeguata che fanno? Preparano il pane di farina integrale rivendendolo a caro prezzo quando invece esso dovrebbe costare in media il 50% in meno del pane bianco. Ma come siamo furbi a lasciarci infinocchiare così! Integrale è solo un modo diverso per dire non raffinato, cioè non lavorato ulteriormente e quindi più economico.
Ma ormai l'affare è stato fiutato, non lo molleranno più, statene certi.

> Quindi Bates non dice "fatelo", dice che ciò sarebbe "fattibile".... Ma
> allora perché uno dovrebbe fare un po' di "preparazione"? Prepararsi a
> cosa?

Il concetto è semplice, la visione in condizioni difficili, se eseguita senza tensione e con il necessario grado di rilassamento aiuta la visione in condizioni normali. Non è un concetto nuovo, anche l'hatha-yoga afferma che fare qualcosa di difficile fortifica in condizioni normali, vedi la ricerca dell'equilibrio tramite l'asana dell'albero o imparare a controllare la propria temperatura corporea al freddo intenso o anche a controllare tutte le funzioni inconsce dell'organismo. Ma qui il discorso va fuori tema, quindi mi fermo. Ci si potrebbe fare un'altra domanda con identica risposta, perchè leggere i caratteri microscopici oppure perchè passare da una stanza con luce intensa a una con penombra continuando a leggere?

> Certo qui ha scritto proprio una cosa forte... Fissare il sole a
> mezzogiorno... Non osservare il sole dopo le 18.00.... Forse che il sole
> di mezzogiorno dell'inizio del secolo scorso era più debole del sole
> delle 18.00 dei giorni nostri? Forse... Ma io non c'ero.

>

assolutamente no. La spiegazione è quella che ti ho esposto sopra, è una parolina magica, business.
Centinaia di miliardi di dollari e euro che si muovono ogni anno. Centinaia di migliaia di addetti. Negozi al dettaglio che passano indenni da qualsiasi crisi economica, anzi arredati con sempre maggiore sfarzo. Osservate questi negozi, sono sempre lindi e con personale efficiente e preparato, persino qui al sud dove la disoccupazione è una piaga e soldi ne girano pochini. Anche il più modesto negozio di periferia può permettersi macchine costosissime.
Le persone per proteggere la propria vista non badano a spese. Vi sono migliaia di detti popolari che evidenziano come la vista sia considerata il bene piu' prezioso e più caro. Appunto per questo bisognerebbe proprio aprirli, sti benedetti occhi!

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1871 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mar ago 19, 2003 7.44
Subject: Per il sole del secolo scorso...

Non c'ero neanch'io all'inizio del secolo scorso..., non ricordo per lo meno, ma "osservando" con buon senso a quella che è stata l'umana evoluzione, si può dedurre che: l'atmosfera di allora non era la nostra (e non mi riferisco solo al buco nell'ozono), le persone civilizzate di oggi (nella norma) non sono quelle di un tempo... per lo meno da un punto di vista di stress mentale (generalizzando naturalmente) oltre che a livello fisiologico (siamo un po' fragilini...); quindi "forse" serve solo un po' di buon senso in più.
Giorgio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1872 **From:** Dr. "uido **Date:** mar ago 19, 2003 6.06
Subject: R: Per il sole del secolo scorso...

Qualcosa mi sfugge....
Quindi tu dici che osservando l'evoluzione umana puoi dedurre che l'atmosfera di allora era diversa....
E lo chiami buon senso??
Hai delle prove, che cosa era diverso (a parte il buco dell'ozono, dato che non ti riferisci solo a quello)....
In che cosa le persone civilizzate di oggi non sono quelle di un tempo... Questa mi incuriosisce proprio...
E poi che cosa vuol dire che siamo un po' "fragilini a livello fisiologico"??? In confronto a chi??
La semplice arte di usare generalizzazioni, distorsioni e nominalizzazioni varie non mi pare un'arte di buon senso... Soprattutto se non supportata da fatti...
Ed ora vado a godermi un po' il sole...
A proposito... Hai dimenticato di rispondere alla mia domanda: "Ma il sole delle 18 di oggi è più forte del sole di mezzogiorno di cento anni fa?" Rispondimi a buon senso... E poi perché di 100 anni fa? Il libro di Bates è stato pubblicato nel 1920 e quindi sono solo 80 anni fa! ;-))
Ah, ho visitato anche il tuo sito... Con questi interventi non ti fai una buona pubblicità! ;-))

Il Dr'.uido
Fatti e non pugnette!

>Non c'ero neanch'io all'inizio del secolo scorso..., non ricordo per lo

>meno, ma "osservando" con buon senso a quella che è stata l'umana evoluzione, si può dedurre che:

>l'atmosfera di allora non era la nostra (e non mi riferisco solo al buco nell'ozono), le persone civilizzate di oggi (nella norma) non sono quelle di un tempo... per lo meno da
>un punto di vista di stress mentale (generalizzando naturalmente) oltre che a livello fisiologico (siamo un po' fragilini...); quindi "forse" serve solo un po' di buon senso in
>più. Giorgio

Group: Visus **Message:** 1873 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar ago 19, 2003 11.27
Subject: Re: Il caldo sole (was 2 Note)

Il giorno 19-08-2003 4:39, Dr. 'uido, cesano@... ha scritto:

>> Bates significa semplicemente che una persona con normali capacità
> visive (e buone abitudini
>> visive...) può anche fissare il sole (dell'inizio del secolo scorso)
> senza difficoltà alcuna, che non
>> significa "fatelo", ma che ciò sarebbe fattibile... Giorgio
>
> Ma che cos'ha il sole di diverso dall'inizio del secolo scorso? È forse
> più caldo? ;-))
> E il sole di centinaia, per non dire migliaia di anni fa? Visto che tale
> pratica è tramandata anche da alcune culture asiatiche?
> Quindi Bates non dice "fatelo", dice che ciò sarebbe "fattibile".... Ma
> allora perché uno dovrebbe fare un po' di "preparazione"? Prepararsi a
> cosa?
> Certo qui ha scritto proprio una cosa forte... Fissare il sole a
> mezzogiorno... Non osservare il sole dopo le 18.00.... Forse che il sole
> di mezzogiorno dell'inizio del secolo scorso era più debole del sole
> delle 18.00 dei giorni nostri? Forse... Ma io non c'ero.
>
> Saluti dal Dr.'uido

Mi intrometto, anche se mi ero ripromesso di non ritornare mai più sull'argomento guardare il sole.
Lo faccio perchè soprattutto stimo Guido.

Ho appena finito di guidare due corsi di Holiday on Eyes in cui naturalmente ho fatto fare sunning con tutti i crismi e senza aprire gli occhi.
Raccomandando a tutti quelli che avevano difficoltà di partire guardando magari (a occhi chiusi) il cielo o di cominciare con il sole basso (anche perchè così non si tengono nuca e collo contratti!).
E facendo sitematicamente fare palming immediatamente dopo.

In alcune condizioni farei (dico "farei) anche tenere gli occhi socchiusi: per esempio sommando le oscillazioni ampie al sunning. Oppure potrei, sempre per condizioni particolari, metterci un battito delle palpebre.
Sicuramente non lo faccio in un gruppo, perchè aumenta il rischio di un abuso della tecnica.

Pormi poi per me o per clienti individuali l'obbiettivo di portarli a fissare il sole mi sembra un obbiettivo che, visti i rischi, deve valere la candela. Tranne Agarwal, non conosco un solo terapista (compreso Bates) che abbia detto testualmente che fissare il sole fa bene, anzi è miracoloso.

E Agarwal può anche averlo detto non tanto per i risultati raggiunti quanto per la fede nelle terapie tradizionali indiane. Conoscendo un po' l'India e

gli indiani, un po' di sciovinismo spirituale da parte sua non mi stupirebbe. E in ogni caso, alla Shool of Perfect Sight, fondata da Agarwal non lo fanno più....

Insomma questa eterna querelle mi sembra un po' sterile. Sei davvero convinto che questa pratica, per giunta eseguita in un modo desunto da una interpretazione personale di alcuni sia chiaramente molto più utile e importante di tutto il resto del corpo del metodo Bates?
Che è qui che ci si gioca la possibilità di ottenere risultati? E che quindi bisogna tornare a sollevare lo stesso argomento fino a che non si sia affermata questa meta strategica?
E che venga stabilito una volta per tutte che gli insegnati che non fanno fissare il sole a occhi aperti non applicano il metodo Bates, ma un approccio "revisionista"?

Io ovviamente non lo sono, convinto come sono che nella sua essenza il metodo Bates non sia una pratica per lo sviluppo di particolari poteri attraverso pratiche inusuali, ma sia soprattutto puro e semplice buon senso applicato al modo di vedere.

Un ultima nota, che magari è fuori luogo, che magari fraintende ciò che hai detto, ma....
"Fissare" il sole?
Se c'è una cosa di cui mi sono convinto è che il movimento degli occhi, consapevole o implicito, è uno dei principi del metodo Bates e che durante l'esecuzione di tutte le pratiche l'insegnante deve ricordarlo allo studente.
E questo secondo me vale per il tabellone, per gli esercizi di fusione e anche per il sunning.
Mai fissare, sempre oscillare, shiftare, driftare, delineare e via così.

Ciao a tutti
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1874 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar ago 19, 2003 11.27
Subject: Re: Il caldo sole (was 2 Note)

Il giorno 19-08-2003 7:27, NickWar, nickwar@... ha scritto:

>>> Bates significa semplicemente che una persona con normali capacità
>
>> visive (e buone abitudini
>>> visive...) può anche fissare il sole (dell'inizio del secolo scorso)
>> senza difficoltà alcuna, che non
>>> significa "fatelo", ma che ciò sarebbe fattibile... Giorgio
>>
>> Ma che cos'ha il sole di diverso dall'inizio del secolo scorso? È forse
>
>> più caldo? ;-))
>
> Ne dubito, non bastano 80 anni per rendere il sole più caldo. Basta invece
> molto meno per fiutare un affare. Rivolgersi agli ottici per maggiori

> informazioni
>
>> E il sole di centinaia, per non dire migliaia di anni fa? Visto che tale
>> pratica è tramandata anche da alcune culture asiatiche?
>
> il bello è che usando barriere artificiali come gli occhiali da sole si
> impedisce all'occhio umano di adattarsi alle mutate condizioni climatiche, ove
> realmente ve ne fossero. E' provato che il buco nell'ozono si restringe e si
> allarga senza l'intervento umano, ciclicamente e per cause naturali. I
> catastrofisti continuano però a sbraitare. Chissà, forse anche loro difendono
> un affare. Per riflessione, se i raggi UVA e UVB fanno così male, come mai le
> creme solari vengono vendute senza ricetta medica? Come mai detti "ausili"
> vengono venduti senza essere dichiarati "anticancro" e senza rientrare nella
> categoria dei farmaci salvavita? E si che un melanoma può essere molto
> insidioso...
>
> Sarà forse perchè in tal caso le persone tenderebbero semplicemente a evitare
> il sole, senza bisogno di sborsare parecchi soldi per comprare una crema ?
> Chissà, in tal caso mi sa che il servizio sanitario dovrebbe sborsare parecchi
> euro in più, ma se è vero e scientificamente provato che quanto detto sopra è
> dannoso alla salute del cittadino, il governo avrebbe l'obbligo di provvedere.
> E allora i casi sono due: o è provato scientificamente, con tutti gli oneri
> del caso a carico della mutua o non è vero nulla e ci stanno a prendere per i
> fondelli. E' proprio quel che credo e voi tutti mi sa che lo sapete pure!
> Quanto costa una crema di protezione media? Molti di voi lo sapranno, io
> sinceramente sono fermo ai 10-20 euro, ma non ne sono sicuro.
>
> Perchè non fanno come coi coloranti nocivi? Aboliscono le tintarelle e via,
> evitano così un mucchio di danni. Mi sa però che insieme all'acqua sporca
> buttano via anche il bambino.
>
> Io avanzo una mia personalissima teoria; è vero, i casi di melanoma sono
> aumentati di molto negli ultimi decenni. Ma non per il sole, bensì per l'uso e
> l'abuso di creme solari, abbronzanti, e autoabbronzanti. Un filtro solare
> evita il pericolo dei raggi solari ma non solo quello, evita anche radiazioni
> benefiche all'organismo umano. O volete negare che tali radiazioni esistano?
>
> Un simile caso si riscontra nella farina raffinata, buttando via la crusca si
> sono buttate via sostanze preziose che erano utili all'organismo, e invece di
> tornare a un 'alimentazione adeguata che fanno? Preparano il pane di farina
> integrale rivendendolo a caro prezzo quando invece esso dovrebbe costare in
> media il 50% in meno del pane bianco. Ma come siamo furbi a lasciarci
> infinocchiare così! Integrale è solo un modo diverso per dire non raffinato,
> cioè non lavorato ulteriormente e quindi più economico.
> Ma ormai l'affare è stato fiutato, non lo molleranno più, statene certi.
>
>> Quindi Bates non dice "fatelo", dice che ciò sarebbe "fattibile".... Ma
>> allora perché uno dovrebbe fare un po' di "preparazione"? Prepararsi a
>
>> cosa?
>
> Il concetto è semplice, la visione in condizioni difficili, se eseguita senza
> tensione e con il necessario grado di rilassamento aiuta la visione in
> condizioni normali. Non è un concetto nuovo, anche l'hatha-yoga afferma che
> fare qualcosa di difficile fortifica in condizioni normali, vedi la ricerca
> dell'equilibrio tramite l'asana dell'albero o imparare a controllare la

> propria temperatura corporea al freddo intenso o anche a controllare tutte le
> funzioni inconsce dell'organismo. Ma qui il discorso va fuori tema, quindi mi
> fermo. Ci si potrebbe fare un'altra domanda con identica risposta, perchè
> leggere i caratteri microscopici oppure perchè passare da una stanza con luce
> intensa a una con penombra continuando a leggere?
>
>> Certo qui ha scritto proprio una cosa forte... Fissare il sole a
>> mezzogiorno... Non osservare il sole dopo le 18.00.... Forse che il sole
>> di mezzogiorno dell'inizio del secolo scorso era più debole del sole
>> delle 18.00 dei giorni nostri? Forse... Ma io non c'ero.
>>
>
> assolutamente no. La spiegazione è quella che ti ho esposto sopra, è una
> parolina magica, business.
> Centinaia di miliardi di dollari e euro che si muovono ogni anno. Centinaia di
> migliaia di addetti. Negozi al dettaglio che passano indenni da qualsiasi
> crisi economica, anzi arredati con sempre maggiore sfarzo. Osservate questi
> negozi, sono sempre lindi e con personale efficiente e preparato, persino qui
> al sud dove la disoccupazione è una piaga e soldi ne girano pochini. Anche il
> più modesto negozio di periferia può permettersi macchine costosissime.
> Le persone per proteggere la propria vista non badano a spese. Vi sono
> migliaia di detti popolari che evidenziano come la vista sia considerata il
> bene piu' prezioso e più caro. Appunto per questo bisognerebbe proprio
> aprirli, sti benedetti occhi!
>
> Saluti,
> Nicolò

Ho risposto a Guido prima di leggere questo messaggio.

Mi trovo d'accordo con la maggior parte delle cose dette da Nicolò.
Sottoscrivo il fatto che sono gli occhiali e le lenti a provocare
l'intolleranza alla luce e che il corpo e l'occhio umano hanno bisogno di
tutte le radiazioni solari, comprese gli ultravioletti.

Su questo punto mi sembra praticamente innegabile che il business imponga
una vera e propria disinformazione in cui dati scientifici parziali vengono
applicati fuori dal loro contesto e cose simili.

In concreto:
è vero che chi abita proprio sotto il buco dell'ozono, passa tutto il tempo
in mare e ha gli occhi azzurri rischia la cataratta precoce per colpa dei
raggi UVA e UVB.
Per cui se siete neozelandesi e vi allenate per l'America's Cup state
attenti!
Se invece siete il rag Brambilla che il sole lo vede quindici giorni
all'anno, e gli altri 350 li passa sotto un neon e davanti a un computer, è
probabile che abbiate una bella carenza di ultravioletti, non un eccesso. Il
chè probabilmente vi renderà depresso e scontento.
Se vi fate convincere a mettere gli occhiali da sole anche in ufficio (+ sul
metro, al supermercato, al caffé, in discoteca...) diventerete sempre più
intolleranti alla luce (e magari anche più depressi).
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)

tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1875 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar ago 19, 2003 12.00
Subject: Re: R: Per il sole del secolo scorso...

Il giorno 20-08-2003 0:06, Dr. 'uido, cesano@... ha scritto:

> Qualcosa mi sfugge....
> Quindi tu dici che osservando l'evoluzione umana puoi dedurre che
> l'atmosfera di allora era diversa....
> E lo chiami buon senso??
> Hai delle prove, che cosa era diverso (a parte il buco dell'ozono, dato
> che non ti riferisci solo a quello)....
> In che cosa le persone civilizzate di oggi non sono quelle di un
> tempo... Questa mi incuriosisce proprio...
> E poi che cosa vuol dire che siamo un po' "fragilini a livello
> fisiologico"??? In confronto a chi??
> La semplice arte di usare generalizzazioni, distorsioni e
> nominalizzazioni varie non mi pare un'arte di buon senso... Soprattutto
> se non supportata da fatti...
> Ed ora vado a godermi un po' il sole...
> A proposito... Hai dimenticato di rispondere alla mia domanda: "Ma il
> sole delle 18 di oggi è più forte del sole di mezzogiorno di cento anni
> fa?" Rispondimi a buon senso... E poi perché di 100 anni fa? Il libro di
> Bates è stato pubblicato nel 1920 e quindi sono solo 80 anni fa! ;-))
> Ah, ho visitato anche il tuo sito... Con questi interventi non ti fai
> una buona pubblicità! ;-))
>
> Il Dr'.uido
> Fatti e non pugnette!

Drang!
Parte una sensazione di deja-vu....

lo stile, il modo di argomentare, l'attacco personale, l'atteggiamento da pervicace difensore della verità (della realtà, dei fatti, del vero Verbo)...

Ora, io so che Guido Cesano non è un alias, l'ho incontrato e mi è sembrato una persona intelligente. Ma sembra soggiacere alla tentazione di sentirsi qualcuno solo se può buttare giù qualcun altro.

Si, sospetto il nostro amico di Gattismo! E per Gattismo intendo sostanzialmente sterile polemica, con o senza insulti e trivialità

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1876 **From:** David De Angelis **Date:** mar ago 19, 2003 8.01
Subject: Ogg: R: Per il sole del secolo scorso...

La discussione è molto interessante, permettetemi di consigliarvi la
lettura illuminante di questo testo di Fabio Marchesi - La luce che
cura, edito da Tecniche nuove
http://www.macroedizioni.it/Libro.cfm?IdLibro=3998
Nel libro, con una profondità scientifica, Fabio Marchesi analizza
decine e decine di studi sugli effetti della luce solare ad ampio
spettro sulla salute e sugli occhi.
Mi associo a Nicolò che ha fatto un intervento veramente
ineteressante e sincero: è tutto un Business. La salute non dovrebbe
costare alcunchè.
Se sfruttassimo tutte le potenzialità del corpo umano (e non solo),
ne vedremmo delle belle e a tutti i livelli, compresi gli occhi.
Ogni stimolo specifico SE BEN DOSATO produce sempre un adattamento
dell'organo (o un disadattamento), occhi compresi.

La luce, se ben dosata in base allo stato degli occhi del soggetto,
chissà quali effetti potrebbe portare. Qui si potrebbe sconfinare
molto oltre Bates e la cura della vista, fino ad approdare chissà
dove... l'argomento è comunque interessante ed andrebbe sviluppato.
Chissà se fissando la luce a spettro completo come quella del Sole
(in maniera GRADUALE), si potrebbe arrivare a vedere i campi di
bioenergia (tipo effeto Kirlian). Non vorrei toccare la
suscettibilità di qualcuno ancorato al fatto che "attualmente non
esistono studi scientifici sull'argomento". Mi sento un pioniere ed
un esploratore del corpo e non mi fermo alla "verità scientifica" che
l'establishment ci propina ogni giorno.
Quali sono i limiti del corpo umano? E quelli degli occhi? A parte la
vista tridmensionale, cosa si può nascondere oltre? La "vista
eterica" è pura fantascienza? C'è chi alza le spalle e ride, ma c'è
pure chi accoglie certi riferimenti e possibilità.
Scusate forse sono andato oltre.
Un saluto a tutti voi e complimenti per questo forum.
David De Angelis
http://www.powervisionsystem.com
http://www.powervisionforum.com

--- In Visus@yahoogroups.com, maurizio cagnoli <postmaster@m...> ha scritto:
> Il giorno 20-08-2003 0:06, Dr. 'uido, cesano@c... ha scritto:
>
> > Qualcosa mi sfugge....
> > Quindi tu dici che osservando l'evoluzione umana puoi dedurre che
> > l'atmosfera di allora era diversa....
> > E lo chiami buon senso??
> > Hai delle prove, che cosa era diverso (a parte il buco dell'ozono, dato
> > che non ti riferisci solo a quello)....
> > In che cosa le persone civilizzate di oggi non sono quelle di un
> > tempo... Questa mi incuriosisce proprio...
> > E poi che cosa vuol dire che siamo un po' "fragilini a livello

> > fisiologico"??? In confronto a chi??
> > La semplice arte di usare generalizzazioni, distorsioni e
> > nominalizzazioni varie non mi pare un'arte di buon senso...
Soprattutto
> > se non supportata da fatti...
> > Ed ora vado a godermi un po' il sole...
> > A proposito... Hai dimenticato di rispondere alla mia
domanda: "Ma il
> > sole delle 18 di oggi è più forte del sole di mezzogiorno
di
cento anni
> > fa?" Rispondimi a buon senso... E poi perché di 100 anni fa?
Il
libro di
> > Bates è stato pubblicato nel 1920 e quindi sono solo 80 anni
fa! ;-))
> > Ah, ho visitato anche il tuo sito... Con questi interventi non ti
fai
> > una buona pubblicità! ;-))
> >
> > Il Dr'.uido
> > Fatti e non pugnette!
>
> Drang!
> Parte una sensazione di deja-vu....
>
> lo stile, il modo di argomentare, l'attacco personale,
l'atteggiamento da
> pervicace difensore della verità (della realtà, dei fatti,
del vero
> Verbo)...
>
>
> Ora, io so che Guido Cesano non è un alias, l'ho incontrato e mi
è
sembrato
> una persona intelligente. Ma sembra soggiacere alla tentazione di
sentirsi
> qualcuno solo se può buttare giù qualcun altro.
>
> Si, sospetto il nostro amico di Gattismo! E per Gattismo intendo
> sostanzialmente sterile polemica, con o senza insulti e
trivialità
>
> Ciao
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> tel 0765 608283 -
> cagnoli@m... buenavista@m...
> Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1877 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mer ago 20, 2003 7.31
Subject: Re: Il caldo sole (was 2 Note)

Grazie Maurizio e Grazie a Nicolò... Così è molto più chiaro. Faccio ammenda: in poche parole a volte ho la pretesa di concentrare concetti (soprattutto se scrivo...) che richiederbbero una esposizione più chiara e completa. Sorry.

Giorgio
----- Original Message -----
From: maurizio cagnoli
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Tuesday, August 19, 2003 11:27 AM
Subject: Re: [Visus] Il caldo sole (was 2 Note)

Il giorno 19-08-2003 7:27, NickWar, nickwar@... ha scritto:

>>> Bates significa semplicemente che una persona con normali capacità
>
>> visive (e buone abitudini
>>> visive...) può anche fissare il sole (dell'inizio del secolo scorso)
>> senza difficoltà alcuna, che non
>>> significa "fatelo", ma che ciò sarebbe fattibile... Giorgio
>>
>> Ma che cos'ha il sole di diverso dall'inizio del secolo scorso? È forse
>
>> più caldo? ;-))
>
> Ne dubito, non bastano 80 anni per rendere il sole più caldo. Basta invece
> molto meno per fiutare un affare. Rivolgersi agli ottici per maggiori
> informazioni
>
>> E il sole di centinaia, per non dire migliaia di anni fa? Visto che tale
>> pratica è tramandata anche da alcune culture asiatiche?
>
> il bello è che usando barriere artificiali come gli occhiali da sole si
> impedisce all'occhio umano di adattarsi alle mutate condizioni climatiche, ove
> realmente ve ne fossero. E' provato che il buco nell'ozono si restringe e si
> allarga senza l'intervento umano, ciclicamente e per cause naturali. I
> catastrofisti continuano però a sbraitare. Chissà, forse anche loro difendono
> un affare. Per riflessione, se i raggi UVA e UVB fanno così male, come mai le
> creme solari vengono vendute senza ricetta medica? Come mai detti "ausili"
> vengono venduti senza essere dichiarati "anticancro" e senza rientrare nella
> categoria dei farmaci salvavita? E si che un melanoma può essere molto
> insidioso...
>
> Sarà forse perchè in tal caso le persone tenderebbero semplicemente a evitare
> il sole, senza bisogno di sborsare parecchi soldi per comprare una crema ?
> Chissà, in tal caso mi sa che il servizio sanitario dovrebbe sborsare parecchi
> euro in più, ma se è vero e scientificamente provato che quanto detto sopra è
> dannoso alla salute del cittadino, il governo avrebbe l'obbligo di provvedere.
> E allora i casi sono due: o è provato scientificamente, con tutti gli oneri
> del caso a carico della mutua o non è vero nulla e ci stanno a prendere per i
> fondelli. E' proprio quel che credo e voi tutti mi sa che lo sapete pure!
> Quanto costa una crema di protezione media? Molti di voi lo sapranno, io
> sinceramente sono fermo ai 10-20 euro, ma non ne sono sicuro.
>
> Perchè non fanno come coi coloranti nocivi? Aboliscono le tintarelle e via,
> evitano così un mucchio di danni. Mi sa però che insieme all'acqua sporca
> buttano via anche il bambino.
>
> Io avanzo una mia personalissima teoria; è vero, i casi di melanoma sono
> aumentati di molto negli ultimi decenni. Ma non per il sole, bensì per l'uso e

> l'abuso di creme solari, abbronzanti, e autoabbronzanti. Un filtro solare
> evita il pericolo dei raggi solari ma non solo quello, evita anche radiazioni
> benefiche all'organismo umano. O volete negare che tali radiazioni esistano?
>
> Un simile caso si riscontra nella farina raffinata, buttando via la crusca si
> sono buttate via sostanze preziose che erano utili all'organismo, e invece di
> tornare a un 'alimentazione adeguata che fanno? Preparano il pane di farina
> integrale rivendendolo a caro prezzo quando invece esso dovrebbe costare in
> media il 50% in meno del pane bianco. Ma come siamo furbi a lasciarci
> infinocchiare così! Integrale è solo un modo diverso per dire non raffinato,
> cioè non lavorato ulteriormente e quindi più economico.
> Ma ormai l'affare è stato fiutato, non lo molleranno più, statene certi.
>
>> Quindi Bates non dice "fatelo", dice che ciò sarebbe "fattibile".... Ma
>> allora perché uno dovrebbe fare un po' di "preparazione"? Prepararsi a
>
>> cosa?
>
> Il concetto è semplice, la visione in condizioni difficili, se eseguita senza
> tensione e con il necessario grado di rilassamento aiuta la visione in
> condizioni normali. Non è un concetto nuovo, anche l'hatha-yoga afferma che
> fare qualcosa di difficile fortifica in condizioni normali, vedi la ricerca
> dell'equilibrio tramite l'asana dell'albero o imparare a controllare la
> propria temperatura corporea al freddo intenso o anche a controllare tutte le
> funzioni inconsce dell'organismo. Ma qui il discorso va fuori tema, quindi mi
> fermo. Ci si potrebbe fare un'altra domanda con identica risposta, perchè
> leggere i caratteri microscopici oppure perchè passare da una stanza con luce
> intensa a una con penombra continuando a leggere?
>
>> Certo qui ha scritto proprio una cosa forte... Fissare il sole a
>> mezzogiorno... Non osservare il sole dopo le 18.00.... Forse che il sole
>> di mezzogiorno dell'inizio del secolo scorso era più debole del sole
>> delle 18.00 dei giorni nostri? Forse... Ma io non c'ero.
>>
>
> assolutamente no. La spiegazione è quella che ti ho esposto sopra, è una
> parolina magica, business.
> Centinaia di miliardi di dollari e euro che si muovono ogni anno. Centinaia di
> migliaia di addetti. Negozi al dettaglio che passano indenni da qualsiasi
> crisi economica, anzi arredati con sempre maggiore sfarzo. Osservate questi
> negozi, sono sempre lindi e con personale efficiente e preparato, persino qui
> al sud dove la disoccupazione è una piaga e soldi ne girano pochini. Anche il
> più modesto negozio di periferia può permettersi macchine costosissime.
> Le persone per proteggere la propria vista non badano a spese. Vi sono
> migliaia di detti popolari che evidenziano come la vista sia considerata il
> bene piu' prezioso e più caro. Appunto per questo bisognerebbe proprio
> aprirli, sti benedetti occhi!
>
> Saluti,
> Nicolò

Ho risposto a Guido prima di leggere questo messaggio.

Mi trovo d'accordo con la maggior parte delle cose dette da Nicolò.
Sottoscrivo il fatto che sono gli occhiali e le lenti a provocare
l'intolleranza alla luce e che il corpo e l'occhio umano hanno bisogno di

tutte le radiazioni solari, comprese gli ultravioletti.

Su questo punto mi sembra praticamente innegabile che il business imponga una vera e propria disinformazione in cui dati scientifici parziali vengono applicati fuori dal loro contesto e cose simili.

In concreto:
è vero che chi abita proprio sotto il buco dell'ozono, passa tutto il tempo in mare e ha gli occhi azzurri rischia la cataratta precoce per colpa dei raggi UVA e UVB.
Per cui se siete neozelandesi e vi allenate per l'America's Cup state attenti!
Se invece siete il rag Brambilla che il sole lo vede quindici giorni all'anno, e gli altri 350 li passa sotto un neon e davanti a un computer, è probabile che abbiate una bella carenza di ultravioletti, non un eccesso. Il chè probabilmente vi renderà depresso e scontento.
Se vi fate convincere a mettere gli occhiali da sole anche in ufficio (+ sul metro, al supermercato, al caffé, in discoteca...) diventerete sempre più intolleranti alla luce (e magari anche più depressi).
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1878 **From:** NickWar **Date:** gio ago 21, 2003 1.13
Subject: Re: R: Per il sole del secolo scorso...

----- Original Message -----
From: "David De Angelis" <_dvd7@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, August 19, 2003 8:01 PM
Subject: Ogg: R: [Visus] Per il sole del secolo scorso...

> La discussione è molto interessante, permettetemi di consigliarvi
> la lettura illuminante di questo testo di Fabio Marchesi - La luce che

> cura, edito da Tecniche nuove
> http://www.macroedizioni.it/Libro.cfm?IdLibro=3998
> Nel libro, con una profondità scientifica, Fabio Marchesi analizza
> decine e decine di studi sugli effetti della luce solare ad ampio
> spettro sulla salute e sugli occhi.

si potrebbe pensare a quel che succede nel corpo umano in assenza di luce solare, a quel che riesce a fare per certe malattie, a quante vitamine ed enzimi necessiatno della luce solare per poter essere metabolizzate, e a quante altre cose si scoprono giorno dopo giorno. Basterebbe questo per indurci a una correzione di rotta.

> Mi associo a Nicolò che ha fatto un intervento veramente
> ineteressante e sincero: è tutto un Business. La salute non
> dovrebbe costare alcunchè. Se sfruttassimo tutte le potenzialità
> del corpo umano (e non solo), ne vedremmo delle belle e a tutti
> i livelli, compresi gli occhi.

una fresca fresca: il mio amico, di cui vi ho parlato in altri msg, ha riscontrato, da quando pratica il sunning, la SPARIZIONE completa della colite cronica di cui è affetto
da almeno 20 anni. Cioè da quando cominciò a portare gli occhiali per l'ipermetropia.
La coincidenza, se tale è, è molto significativa. Devo cominciare a frenare il suo entusiasmo, è eccessivo!

> Ogni stimolo specifico SE BEN DOSATO produce sempre un adattamento
> dell'organo (o un disadattamento), occhi compresi.

> La luce, se ben dosata in base allo stato degli occhi del soggetto,
> chissà quali effetti potrebbe portare. Qui si potrebbe sconfinare
> molto oltre Bates e la cura della vista, fino ad approdare chissà
> dove... l'argomento è comunque interessante ed andrebbe sviluppato.
> Chissà se fissando la luce a spettro completo come quella del Sole
> (in maniera GRADUALE), si potrebbe arrivare a vedere i campi di
> bioenergia (tipo effeto Kirlian). Non vorrei toccare la
> suscettibilità di qualcuno ancorato al fatto che "attualmente non
> esistono studi scientifici sull'argomento". Mi sento un pioniere ed
> un esploratore del corpo e non mi fermo alla "verità scientifica"
> che l'establishment ci propina ogni giorno.

Beh, questo non saprei proprio. La luce del sole ha un tipo di radiazione intensa,
e a ben pensare tutta la vita dipende dal sole. Ogni tipo di energia, compresa quella dei vari idrocarburi, deriva dall'energia solare. In fondo il petriolo è luce solare trasformata, così come anche il carbone. Usando queste fonti di energia, noi usiamo nient'altro che sole trasformato e metabolizzato da vegetali. Comunque i campi bioenergetici si possono arrivare a percepire se la nostra mente è in condizione rilassata.

> Quali sono i limiti del corpo umano? E quelli degli occhi? A parte la
> vista tridmensionale, cosa si può nascondere oltre? La "vista
> eterica" è pura fantascienza? C'è chi alza le spalle e ride, ma
> c'è pure chi accoglie certi riferimenti e possibilità.

le possibilità umane sono in gran parte inesplorate, ma prima di andare

oltre sarebbe un bene vedere quello che abbiamo a portata di naso :).
Anche questo è buonsenso, un passo alla volta.

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1879 **From:** NickWar **Date:** gio ago 21, 2003 1.17
Subject: Re: R: Per il sole del secolo scorso...

----- Original Message -----
From: "David De Angelis" <_dvd7@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, August 19, 2003 8:01 PM
Subject: Ogg: R: [Visus] Per il sole del secolo scorso...

> La discussione è molto interessante, permettetemi di consigliarvi
> la lettura illuminante di questo testo di Fabio Marchesi - La luce che
> cura, edito da Tecniche nuove
> http://www.macroedizioni.it/Libro.cfm?IdLibro=3998
> Nel libro, con una profondità scientifica, Fabio Marchesi analizza
> decine e decine di studi sugli effetti della luce solare ad ampio
> spettro sulla salute e sugli occhi.

si potrebbe pensare a quel che succede nel corpo umano in assenza di luce solare, a quel che riesce a fare per certe malattie, a quante vitamine ed enzimi necessiatno della luce solare per poter essere metabolizzate, e a quante altre cose si scoprono giorno dopo giorno. Basterebbe questo per indurci a una correzione di rotta.

> Mi associo a Nicolò che ha fatto un intervento veramente
> ineteressante e sincero: è tutto un Business. La salute non
> dovrebbe costare alcunchè. Se sfruttassimo tutte le potenzialità
> del corpo umano (e non solo), ne vedremmo delle belle e a tutti
> i livelli, compresi gli occhi.

una fresca fresca: il mio amico, di cui vi ho parlato in altri msg, ha riscontrato, da quando pratica il sunning, la SPARIZIONE completa della colite cronica di cui è affetto
da almeno 20 anni. Cioè da quando cominciò a portare gli occhiali per l'ipermetropia.
La coincidenza, se tale è, è molto significativa. Devo cominciare a frenare il suo entusiasmo, è eccessivo!

> Ogni stimolo specifico SE BEN DOSATO produce sempre un adattamento
> dell'organo (o un disadattamento), occhi compresi.

> La luce, se ben dosata in base allo stato degli occhi del soggetto,
> chissà quali effetti potrebbe portare. Qui si potrebbe sconfinare
> molto oltre Bates e la cura della vista, fino ad approdare chissà
> dove... l'argomento è comunque interessante ed andrebbe sviluppato.
> Chissà se fissando la luce a spettro completo come quella del Sole
> (in maniera GRADUALE), si potrebbe arrivare a vedere i campi di
> bioenergia (tipo effeto Kirlian). Non vorrei toccare la
> suscettibilità di qualcuno ancorato al fatto che "attualmente non
> esistono studi scientifici sull'argomento". Mi sento un pioniere ed
> un esploratore del corpo e non mi fermo alla "verità scientifica"

> che l'establishment ci propina ogni giorno.

Beh, questo non saprei proprio. La luce del sole ha un tipo di radiazione intensa,
e a ben pensare tutta la vita dipende dal sole. Ogni tipo di energia, compresa quella dei vari idrocarburi, deriva dall'energia solare. In fondo il petriolo è luce solare trasformata, così come anche il carbone. Usando queste fonti di energia, noi usiamo nient'altro che sole trasformato e metabolizzato da vegetali. Comunque i campi bioenergetici si possono arrivare a percepire se la nostra mente è in condizione rilassata.

> Quali sono i limiti del corpo umano? E quelli degli occhi? A parte la
> vista tridmensionale, cosa si può nascondere oltre? La "vista
> eterica" è pura fantascienza? C'è chi alza le spalle e ride, ma
> c'è pure chi accoglie certi riferimenti e possibilità.

le possibilità umane sono in gran parte inesplorate, ma prima di andare oltre sarebbe un bene vedere quello che abbiamo a portata di naso :). Anche questo è buonsenso, un passo alla volta.

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1880 **From:** NickWar **Date:** gio ago 21, 2003 12.55
Subject: Re: Il caldo sole (was 2 Note)

----- Original Message -----
From: "maurizio cagnoli" <postmaster@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, August 19, 2003 11:27 AM
Subject: Re: [Visus] Il caldo sole (was 2 Note)

> Ho appena finito di guidare due corsi di Holiday on Eyes in cui
naturalmente
> ho fatto fare sunning con tutti i crismi e senza aprire gli occhi.
> Raccomandando a tutti quelli che avevano difficoltà di partire guardando
> magari (a occhi chiusi) il cielo o di cominciare con il sole basso (anche
> perchè così non si tengono nuca e collo contratti!).
> E facendo sitematicamente fare palming immediatamente dopo.

Mi sembra che questo sia un buon inizio, niente da dire...
Posso assicurare, per mia esperienza, che se si riesce ad osservare il sole, sempre oscillando e sempre senza tensioni nè esagerazioni, dopo un certo periodo il bisogno di fare palming per far sparire le post-immagini comincia a diminuire, come pure il numero e le dimensioni delle varie macchie post-sole. In compenso il palming si avvicina sempre di più al nero profondo. Ripeto, non ci sono arrivato dall'oggi al domani, è stato un cammino lungo ma sicuro.

> In alcune condizioni farei (dico "farei) anche tenere gli occhi socchiusi:
> per esempio sommando le oscillazioni ampie al sunning. Oppure potrei,
sempre
> per condizioni particolari, metterci un battito delle palpebre.
> Sicuramente non lo faccio in un gruppo, perchè aumenta il rischio di un
> abuso della tecnica.

> Pormi poi per me o per clienti individuali l'obbiettivo di portarli a
> fissare il sole mi sembra un obbiettivo che, visti i rischi, deve valere
la
> candela. Tranne Agarwal, non conosco un solo terapista (compreso Bates)
che
> abbia detto testualmente che fissare il sole fa bene, anzi è miracoloso.

In certi casi si, fissare il sole può fare benissimo. E il gioco ne vale la candela. E' utile quando si ha intolleranza alla luce e fotofobia. Non è un controsenso, assolutamente.
In un capitolo Bates parla proprio di aver eliminato l'intolleranza alla luce di una paziente proprio facendole guardare il sole; cosa che inizialmente ha causato persino una cecità temporanea di alcune ore.

> Insomma questa eterna querelle mi sembra un po' sterile. Sei davvero
> convinto che questa pratica, per giunta eseguita in un modo desunto da una
> interpretazione personale di alcuni sia chiaramente molto più utile e
> importante di tutto il resto del corpo del metodo Bates?
> Che è qui che ci si gioca la possibilità di ottenere risultati? E che
quindi
> bisogna tornare a sollevare lo stesso argomento fino a che non si sia
> affermata questa meta strategica?
> E che venga stabilito una volta per tutte che gli insegnati che non fanno
> fissare il sole a occhi aperti non applicano il metodo Bates, ma un
> approccio "revisionista"?

vedi, il fatto di usare o meno la luce solare è secondario, secondo me. Bates l'ha usato per molte cose e nel capitolo sulla visione in condizioni difficili afferma un concetto chiaro e semplice: i nostri occhi, se usati con il dovuto rilassamento, senza tensione nè nervosismo, riescono a svolgere i loro compiti in qualsiasi condizione e grado di difficoltà. La chiave è nell'uso degli occhi senza tensione, non in quello che si fa. Tanto maggiore è il grado di difficoltà, tanto maggiore è il grado di rilassamento che gli occhi devono usare per riuscire nel loro compito. Ciò vale anche per i caratteri microscopici, non solo per il sole.Bates al riguardo è chiarissimo, non esistono equivoci.

> Io ovviamente non lo sono, convinto come sono che nella sua essenza il
> metodo Bates non sia una pratica per lo sviluppo di particolari poteri
> attraverso pratiche inusuali, ma sia soprattutto puro e semplice buon
senso
> applicato al modo di vedere.

E' buon senso anche questo; una persona che si toglie gli occhiali per guidare deve poter affrontare tutte le eventualità. Cosa ne sarebbe della sua sicurezza se guidando di notte un paio di abbaglianti riuscisse ad accecarlo? O di giorno, essere disturbato dal continuo cambio di luminosità percorrendo una normale autostrada? Per queste ed altre considerazioni possiamo e dobbiamo parlare di buonsenso. Per esperienza diretta, io non potevo più guidare di notte, pur indossando occhiali, a causa dei fari degli altri. Le persone con vista normale non hanno questi problemi, ciò è sicuro. Ma a quel tempo io avevo una vista rovinata, usavo schivare il sole e la luce intensa e ciò ha portato ad un disastro nella mia visione. In fondo, questo è un concetto semplice e pieno di buonsenso.

> Un ultima nota, che magari è fuori luogo, che magari fraintende ciò che

hai
> detto, ma....
> "Fissare" il sole?
> Se c'è una cosa di cui mi sono convinto è che il movimento degli occhi,
> consapevole o implicito, è uno dei principi del metodo Bates e che durante
> l'esecuzione di tutte le pratiche l'insegnante deve ricordarlo allo
> studente.
> E questo secondo me vale per il tabellone, per gli esercizi di fusione e
> anche per il sunning.
> Mai fissare, sempre oscillare, shiftare, driftare, delineare e via così.

mai detto il contrario, guardo il sole sempre oscillando, in movimento.
Anche se sono convinto che nemmeno fissare il sole produrrebbe danni irreparabili, Bates stesso afferma di dover usare il sunning e lo swinging insieme. Non vedo perchè cambiare!

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1881 **From:** NickWar **Date:** gio ago 21, 2003 1.57
Subject: Per riderci sopra...

Salve a tutti,
ieri, assieme al mio amico,Nando, siamo stati da un ottico. Tutti e due intenzionati a farci controllare la vista. Nando l'ha fatto per prima, tenendo sul taschino i suoi occhiali da ipermetrope. Prima mossa dell'ottico: sfilare abilmente dal taschino i suddetti occhiali e controllarne la gradazione. "Ue', ma questi occhiali sono fortissimi, lei ha solo 47 anni, dovrebbe portarli molto più leggeri, 5 diottrie sono troppe."
Al refrattometro, Nando comincia a lamentarsi dei suoi guai con gli ottici. Al termine, l'ottico afferma che secondo lui dovrebbe portare occhiali da almeno 6-7 diottrie e scoperta, ci vede male anche da lontano. Beh, se è ipermetrope, un problemino dovrà pur averlo, no?

Alle domande sempre più insistenti di Nando, l'ottico conia sempre nuovi termini più o meno composti, sopratutto quando lui si lamenta delle muscae vulitantis. Qui vara un termine nuovo di zecca per poi impappinarsi e infine consigliare a Nando di andare da un'oculista a nome suo. Fin qui mi sembra anche giusto, in fondo è solo un ottico, non un dottore.

Il bello arriva quando mi siedo io. Lo prego di far star fermo lo strumento, non mi da nemmeno il tempo di mettere a fuoco quel che vedo nello strumento. Roba da millesimi di secondo. Faccio del mio meglio e seguo cercando di mettere sempre a fuoco, appena lui sfoca; più lui si agita più io mi rilasso, fino a seguire tutti i movimenti dello strumento.

Al termine dell'esame, lui è sbigottito, mi dice che ho problemi di vista anch'io. Lo blocco dicendo che nessuno avrebbe potuto vederci un cazzo (concedetemelo, per stavolta!) alla velocità con cui si è mosso. Comunque, mi dice che è sicuro che ho problemi anch'io. Gli chiedo cos'ho, e lui risponde: "ASTIGMATISMO MISTO COMPOSTO MIOPICO CON IPERMETROPIA, 1,50 sx - 2,00 dx".
Guardo il mio amico e riguardo l'ottico. Chiedo conferma di quel che ho sentito e l'ottico ripete le stesse parole, precisando che si tratta di entrambi gli occhi e che secondo lui ho bisogno di una correzione su entrambi gli occhi di almeno 2,25 diottrie. Perchè così tanto non lo capisco, ma d'altronde nemmeno il resto è chiaro.

Mi alzo dalla sedia e interrompo l'esame. Ora, io ho sempre saputo di essere principalmente miope e astigmatico e che il mio astigmatismo era "irregolare e da incidenza obliqua". I miei ultimi occhiali erano di -3 per entrambi gli occhi + 1,50 - 1,00 di astigmatismo. Ma giuro che non avevo mai sentito di qualcuno che potesse essere come me, contemporaneamente miope ed ipermetropico. Si vede che sono un caso rarissimo, forse unico al mondo.
Ma mi sorge un dubbio, come ha fatto quel tizio a formulare una simile diagnosi? Non credo che abbia visto il mio occhio contemporaneamente troppo grande (miope), troppo piccolo (ipermetrope) e troppo distorto (astigmatico). Ciò è impossibile, persino per un ottico.
Ma anche nell'ilarità che ha suscitato in me questa storia, riesco (frenandomi la pancia) a pensare a una spiegazione: il tizio ha visto il mio occhio tentare di accomodare cambiando la forma dell'occhio e usando tutti i muscoli oculari e non semplicemente con il cristallino come magari è abituato a vedere. Infatti, è proprio quello che ho fatto.

Lo sbigottimento nasce dal non sapere interpretare quel che lui stesso ha constatato e forse ha capito che non sapeva nemmeno che pesci prendere. E allora ha trovato una formula che comprendesse tutti i difetti di refrazione. Domando a qualche ottico o oculista che sia in lista se conosce una simile formula e se ciò sia possibile.

Devo dire che ci siamo rilassati e divertiti fino all'inverosimile, al punto che Nando giura che questo sarà il suo prossimo hobby, farsi visitare dai vari ottici della città.
Chissà, forse lo seguirò anch'io, è stato esilarante!

"ASTIGMATISMO MISTO COMPOSTO MIOPICO CON IPERMETROPIA"
vi saluta !
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1882 **From:** Barpit **Date:** gio ago 21, 2003 10.25
Subject: Mi presento.

Ciao a tutti, mi chiamo Stefania e mi sono iscritta circa un mese fa, ho 49 anni e da 20 porto gli occhiali, 7 anni di lenti con correzione per ipermetropia ed astigmatismo, per i restanti ho adoperato le lenti multifocali, perché nel frattempo era sopraggiunta anche la presbiopia.

Premetto che in età scolare, inizindo dalle medie ho portato occhiali con correzione ipermetrope ma solo per i periodi di studio o per vedere la TV, e spesso accusavo dolori di testa, oltretutto avevo ed ho tuttora l'occhio destro che è pigro. A 18 anni l'ipermetropia da 3° mi era calata a 0,25 e quindi dimisi completamente gli occhiali.

Dopo la mia prima gravidanza e relativo allattamento i problemi di vista si sono riaffacciati e sono ricorsa subito agli occhiali, come pensavo fosse naturale fare, ma qui iniziano i problemi: ogni volta che mettevo gli occhiali (da tenere presente che ora li portavo in modo definitivo, cioè li mettevo la mattina e li toglievo la sera per andare a dormire) avevo un doloretto dietro l'orecchio sinistro, e qualche volta delle fitte lancinanti alla tempia ed orbita sinistra. A detta dei medici consultati, il disturbo non era da correlare agli occhiali, la prescrizione era giusta e il mio occhio era sano, quindi fisime mie.

Purtroppo ora con l'aumentare della gradazione il doloretto è diventato dolorone, a volte insopportabile; ho sopportato fino al giorno in cui, abbassando il collo, non riuscivo più a riportarlo nella posizione eretta, e quando ruotavo la testa da destra a sinistra e viceversa sentivo dei rumorosi scatti (rumorosi perché li sentiva anche chi mi era vicino). Ho deciso di togliere gli occhiali; la prima cosa che mi hanno detto è che avrei avuto dei forti mal di testa.

Per caso un giorno al supermercato ho visto un libro con un titolo invitante "Vedere bene senza occhiali" di Christopher Markert , l'ho comperato senza sapere cosa vi avrei trovato, l'ho letto e ho scoperto cosa potevo fare per aiutarmi, poi ho arricchito la mia biblioteca con il libro di Bates e di Benjamin, alla fine ho scoperto voi.

Ora non mi sento più sola e così strana come mi avevano dato ad intendere. Dolori di testa e company da quando

non porto più gli occhiali, non ne ho mai avuti; pratico le oscillazioni brevi e lunghe, la luce solare, mi lavo spesso il viso con l'acqua fredda, sbatto spesso le palpebre e il palming. Oggi per la prima volta sono riuscita a vedere per un breve periodo l'ultima riga della tabella (per intenderci quella che inizia con la grande C); quando ho tolto gli occhiali vedevo a malapena la seconda riga. Ora vorrei sapere, vista la vostra grande esperienza, per l'astigmatismo, che noto è anch'esso migliorato, devo fare qualcosa che ancora non faccio? la doppia immagine che vedo si forma verticalmente. Uso ancora gli occhiali per vicino perchè avendo una presbiopia di 4,5 gradi, e nonostante gli esercizi, non riesco a vedere a sufficenza da vicino.

Grazie a tutti, mi scuso per essere stata eccessivamente prolissa, vi leggo sempre con grande interesse.

Stefania

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1883 **From:** skyrunner **Date:** ven ago 22, 2003 4.38
Subject: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

Ho preso spunto da 2 recenti messaggi per rendere disponibili dei programmi per PC nell'area documenti di Visus.

Il primo messaggio è di Ezio Mascarin (grazie Ezio!):

>Solo per avvisarTi che il "fineprint" riportato nei documenti della mailinglist
>non è aggiornato alle nuove edizioni di windows.
>E' sufficiente comunque collegarsi al sito www.fineprint.com o direttamente
>al link http://www.fineprint.com/fp5upgrade.html

Il secondo è di Fabrizio Leonida (grazie Fabrizio!)

>Da quando mi sono appassionato agli stereogrammi continuo a chidermi come
>cavolo facciano a crearli.
>La risposta non l'ho ancora avuta ma ho notato che se avete una tovaglia
>con motivo sempre uguale (ad esempio a quadratini con al centro di essi un
>puntino) e la guardate, si crea un incredibile effetto 3d.
"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

I programmi che ho inviato sono elencati qui di seguito.
C'è la nuova versione di Fineprint e ci sono dei programmi (penso faranno piacere a Fabrizio) per creare degli stereogrammi (immagini 3D) traite il PC.
Inoltre un programma per emulare il "cartoncino a fessura" da usare durante la lettura, uno per "staccare" ogni ora dal monitor i più stakanovisti ed un programma che crea Tabelle di Snellen (ottotipi) con sequenze di caratteri sempre diversi.

Ciao a tutti!

"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

Mauro Teodori
skyrunner@...

File : /Programmi/fp504.exe
Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : Fine print. Versione 5(x ultime versioni di Windows). Per stampare più pagine (anche 8) su di un solo foglio a4. Ottimo per la lettura dei caratteri piccolissimi! Shareware

È possibile accedere al file all'indirizzo

http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/fp504.exe

---

File : /Programmi/random_snellen.zip
Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : Crea Tabelle di Snellen (ottotipi) con caratteri sempre diversi.

È possibile accedere al file all'indirizzo

http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/random_snellen.zip

---

File : /Programmi/SlotWin.exe
Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : Per chi legge troppo velocemente anche dal monitor. Simula la "carta a fessura". Regolabile. In Inglese.

È possibile accedere al file all'indirizzo

http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/SlotWin.exe

---

File : /Programmi/eyesaversetup-v11.exe
Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : Sempre attaccati al Monitor? QUesto fa per voi. Ogni ora vi ricorda (e costringe!) a fare una pausa di 10 minuti. In Inglese.

È possibile accedere al file all'indirizzo

http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/eyesaversetup-v11.exe

---

File : /Programmi/RDS-Mindimage.ZIP
Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : Per la creazione di Stereogrammi sullo schermo del PC. In inglese.

È possibile accedere al file all'indirizzo

http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/RDS-Mindimage.ZIP

File : /Programmi/3dtls48.exe
Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : Per la creazione di Stereogrammi. Software avanzato. Shareware. In inglese. Homepage: http://www.ixtlan.ru

È possibile accedere al file all'indirizzo

http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/3dtls48.exe

Group: Visus **Message:** 1884 **From:** olent.it **Date:** ven ago 22, 2003 6.35
Subject: Re: Per riderci sopra...

Caro Nicolo'
L'astigmatismo misto esiste eccomeeeee.... non e' assolutamente una rarita', quindi non preoccuparti.
Il problema e' che purtroppo gli ottici non sempre hanno la preparazione e competenza per poter eseguire un'analisi visiva approfondita e di poter fare una diagnosi precisa, per cui troppo spesso si fidano ciecamente degli autorefrattometri (lo strumento che hai usato tu) per prescrivere lenti.
L'autorefrattometro e' uno strumento preciso in un occhio a cui si sia stato paralizzato il muscolo ciliare (vedi accomodazione) o, ma sovente impreciso in un occhio reale....
Inoltre come ben sapete esiste molta differenza tra l'errore refrattivo totale e quello che si puo' prescrivere.
Quindi se vuoi avere una diagnosi precisa sul tuo problema visivo non girare x tutti gli ottici della tua citta', ma rivolgiti ad un optometrista comportamentale o unicista, oppure da un bravo oculista, ma diffida di chi x prescrivere usa l'autorefrattometro....
Dr Riccardo OLENT
Optometrista

- Original Message -----
From: "NickWar" <nickwar@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Thursday, August 21, 2003 1:57 AM
Subject: [Visus] Per riderci sopra...

> Salve a tutti,
> ieri, assieme al mio amico,Nando, siamo stati da un ottico. Tutti e due
> intenzionati a farci controllare la vista. Nando l'ha fatto per prima,
> tenendo sul taschino i suoi occhiali da ipermetrope. Prima mossa
> dell'ottico: sfilare abilmente dal taschino i suddetti occhiali e
> controllarne la gradazione. "Ue', ma questi occhiali sono fortissimi, lei
ha
> solo 47 anni, dovrebbe portarli molto più leggeri, 5 diottrie sono
troppe."
> Al refrattometro, Nando comincia a lamentarsi dei suoi guai con gli
ottici.
> Al termine, l'ottico afferma che secondo lui dovrebbe portare occhiali da
> almeno 6-7 diottrie e scoperta, ci vede male anche da lontano. Beh, se è
> ipermetrope, un problemino dovrà pur averlo, no?
>
> Alle domande sempre più insistenti di Nando, l'ottico conia sempre nuovi
> termini più o meno composti, sopratutto quando lui si lamenta delle muscae
> vulitantis. Qui vara un termine nuovo di zecca per poi impappinarsi e
infine
> consigliare a Nando di andare da un'oculista a nome suo. Fin qui mi sembra
> anche giusto, in fondo è solo un ottico, non un dottore.
>
> Il bello arriva quando mi siedo io. Lo prego di far star fermo lo
strumento,
> non mi da nemmeno il tempo di mettere a fuoco quel che vedo nello
strumento.
> Roba da millesimi di secondo. Faccio del mio meglio e seguo cercando di
> mettere sempre a fuoco, appena lui sfoca; più lui si agita più io mi
> rilasso, fino a seguire tutti i movimenti dello strumento.
>
> Al termine dell'esame, lui è sbigottito, mi dice che ho problemi di vista
> anch'io. Lo blocco dicendo che nessuno avrebbe potuto vederci un cazzo
> (concedetemelo, per stavolta!) alla velocità con cui si è mosso. Comunque,
> mi dice che è sicuro che ho problemi anch'io. Gli chiedo cos'ho, e lui
> risponde: "ASTIGMATISMO MISTO COMPOSTO MIOPICO CON IPERMETROPIA, 1,50 sx -
> 2,00 dx".
> Guardo il mio amico e riguardo l'ottico. Chiedo conferma di quel che ho
> sentito e l'ottico ripete le stesse parole, precisando che si tratta di
> entrambi gli occhi e che secondo lui ho bisogno di una correzione su
> entrambi gli occhi di almeno 2,25 diottrie. Perchè così tanto non lo
> capisco, ma d'altronde nemmeno il resto è chiaro.
>
> Mi alzo dalla sedia e interrompo l'esame. Ora, io ho sempre saputo di
> essere principalmente miope e astigmatico e che il mio astigmatismo era
> "irregolare e da incidenza obliqua". I miei ultimi occhiali erano di -3
per
> entrambi gli occhi + 1,50 - 1,00 di astigmatismo. Ma giuro che non avevo
> mai sentito di qualcuno che potesse essere come me, contemporaneamente
miope
> ed ipermetropico. Si vede che sono un caso rarissimo, forse unico al
mondo.
> Ma mi sorge un dubbio, come ha fatto quel tizio a formulare una simile
> diagnosi? Non credo che abbia visto il mio occhio contemporaneamente
troppo
> grande (miope), troppo piccolo (ipermetrope) e troppo distorto

> (astigmatico). Ciò è impossibile, persino per un ottico.
> Ma anche nell'ilarità che ha suscitato in me questa storia, riesco
> (frenandomi la pancia) a pensare a una spiegazione: il tizio ha visto il
mio
> occhio tentare di accomodare cambiando la forma dell'occhio e usando tutti
i
> muscoli oculari e non semplicemente con il cristallino come magari è
> abituato a vedere. Infatti, è proprio quello che ho fatto.
>
> Lo sbigottimento nasce dal non sapere interpretare quel che lui stesso ha
> constatato e forse ha capito che non sapeva nemmeno che pesci prendere. E
> allora ha trovato una formula che comprendesse tutti i difetti di
> refrazione. Domando a qualche ottico o oculista che sia in lista se
conosce
> una simile formula e se ciò sia possibile.
>
> Devo dire che ci siamo rilassati e divertiti fino all'inverosimile, al
punto
> che Nando giura che questo sarà il suo prossimo hobby, farsi visitare dai
> vari ottici della città.
> Chissà, forse lo seguirò anch'io, è stato esilarante!
>
> "ASTIGMATISMO MISTO COMPOSTO MIOPICO CON IPERMETROPIA"
> vi saluta !
> Nicolò
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1885 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** sab ago 23, 2003 12.36
Subject: Re: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

Mille grazie Mauro,

Avevo in mente di chiedere qualcosa del genere, hai risposto ad alcune
delle richieste sull'argomento che volevo fare.
Devo ancora vedere i software, ma dalla descrizione sono interessanti.

Ne avrei ancora una soltanto:

Esiste niente per simulare la lettura vicino lontano e stimolare
l'accomodazione ?
Avevo pensato ad un software con tempi e oggetti visualizzabili
programmabili (lettere o immagini semplici) che facesse ripetere la lettura
di caratteri o la visione di immagini semplici o altro in modo da

esercitare l'occhio nella messa a fuoco a diverse distanze.

Esiste niente ?

Grazie
Andrea

At 16.38 22/08/2003 +0200, you wrote:
>Ho preso spunto da 2 recenti messaggi per rendere disponibili dei programmi
>per PC nell'area documenti di Visus.
>
>Il primo messaggio è di Ezio Mascarin (grazie Ezio!):
>
>>Solo per avvisarTi che il "fineprint" riportato nei documenti della
>mailinglist
>>non è aggiornato alle nuove edizioni di windows.
>>E' sufficiente comunque collegarsi al sito www.fineprint.com o direttamente
>>al link http://www.fineprint.com/fp5upgrade.html
>
>
>Il secondo è di Fabrizio Leonida (grazie Fabrizio!)
>
>>Da quando mi sono appassionato agli stereogrammi continuo a chidermi come
>>cavolo facciano a crearli.
>>La risposta non l'ho ancora avuta ma ho notato che se avete una tovaglia
>>con motivo sempre uguale (ad esempio a quadratini con al centro di essi un
>>puntino) e la guardate, si crea un incredibile effetto 3d.
>"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".
>
>I programmi che ho inviato sono elencati qui di seguito.
>C'è la nuova versione di Fineprint e ci sono dei programmi (penso faranno
>piacere a Fabrizio) per creare degli stereogrammi (immagini 3D) traite il
>PC.
>Inoltre un programma per emulare il "cartoncino a fessura" da usare durante
>la lettura, uno per "staccare" ogni ora dal monitor i più stakanovisti ed un
>programma che crea Tabelle di Snellen (ottotipi) con sequenze di caratteri
>sempre diversi.
>
>Ciao a tutti!
>
>"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".
>
>Mauro Teodori
>skyrunner@...
>
>
>----------
>
>
> File : /Programmi/fp504.exe
> Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
> Descrizione : Fine print. Versione 5(x ultime versioni di Windows). Per
>stampare più pagine (anche 8) su di un solo foglio a4. Ottimo per la lettura

>dei caratteri piccolissimi! Shareware
>
>È possibile accedere al file all'indirizzo
>
>http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/fp504.exe
>
>
>----------
>
>
> File : /Programmi/random_snellen.zip
> Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
> Descrizione : Crea Tabelle di Snellen (ottotipi) con caratteri sempre
>diversi.
>
>È possibile accedere al file all'indirizzo
>
>http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/random_snellen.zip
>
>
>
>----------
>
>
> File : /Programmi/SlotWin.exe
> Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
> Descrizione : Per chi legge troppo velocemente anche dal monitor. Simula
>la "carta a fessura". Regolabile. In Inglese.
>
>È possibile accedere al file all'indirizzo
>
>http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/SlotWin.exe
>
>
>----------
>
>
> File : /Programmi/eyesaversetup-v11.exe
> Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
> Descrizione : Sempre attaccati al Monitor? QUesto fa per voi. Ogni ora vi
>ricorda (e costringe!) a fare una pausa di 10 minuti. In Inglese.
>
>È possibile accedere al file all'indirizzo
>
>http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/eyesaversetup-v11.exe
>
>
>
>----------
>
>
>
> File : /Programmi/RDS-Mindimage.ZIP
> Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
> Descrizione : Per la creazione di Stereogrammi sullo schermo del PC. In
>inglese.

>
>È possibile accedere al file all'indirizzo
>
>http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/RDS-Mindimage.ZIP
>
>
>
>----------
>
>
>
> File : /Programmi/3dtls48.exe
> Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
> Descrizione : Per la creazione di Stereogrammi. Software avanzato.
>Shareware. In inglese. Homepage: http://www.ixtlan.ru
>
>È possibile accedere al file all'indirizzo
>
>http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/3dtls48.exe
>
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1886 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab ago 23, 2003 12.33
Subject: Paralisi! (era Per riderci sopra...)

Il giorno 23-08-2003 0:35, olent.it, info@... ha scritto:

> Caro Nicolo'
> L'astigmatismo misto esiste eccomeeeee.... non e' assolutamente una rarita',
> quindi non preoccuparti.
> Il problema e' che purtroppo gli ottici non sempre hanno la preparazione e
> competenza per poter eseguire un'analisi visiva approfondita e di poter fare
> una diagnosi precisa, per cui troppo spesso si fidano ciecamente degli
> autorefrattometri (lo strumento che hai usato tu) per prescrivere lenti.
> L'autorefrattometro e' uno strumento preciso in un occhio a cui si sia stato
> paralizzato il muscolo ciliare (vedi accomodazione) o, ma sovente impreciso
> in un occhio reale....
> Inoltre come ben sapete esiste molta differenza tra l'errore refrattivo
> totale e quello che si puo' prescrivere.
> Quindi se vuoi avere una diagnosi precisa sul tuo problema visivo non girare
> x tutti gli ottici della tua citta', ma rivolgiti ad un optometrista

> comportamentale o unicista, oppure da un bravo oculista, ma diffida di chi x
> prescrivere usa l'autorefrattometro....
> Dr Riccardo OLENT
> Optometrista

Bentornato in lista, Riccardo,

Una piccola nota sulle misurazioni oggettive e sull'uso dell'atropina per paralizzare il muscolo ciliare.

Soprattutto misurando la vista di bambini piccoli, oculisti (e qualche optometrista) ricorrono all'atropina e all'autorefrattometro, perchè la risposta soggettiva di un bambino rischia di essere totalmente inaffidabile.

Il fatto è che un bambino sotto atropina è necessariamente in stato di choc. Lo sareste anche voi se inspiegabilmente all'improvviso vi sentiste paralizzati nell'occhio e non riusciste a mettere a fuoco più niente (per non parlare dell'eccessiva luce che passa dalla pupilla paralizzata).

E' qui che la dottrina ufficiale ("laccomodazione dipende solo dall'azione dei muscoli ciliari sul cristallino") mostra i difetti maggiori.

Bates ha dimostrato che l'accomodazione può dipendere ANCHE dai muscoli extra oculari (secondo Quackembush, e anche secondo me non è riuscito a dimostrare che avviene SOLO attraverso questi), Coleman (1970) ha dimostrato che gli stessi muscoli possono spostare avanti e indietro il cristallino attraverso cambiamenti della pressione interna. E l'osservazione di innumerevoli professionisti (compreso oculisti e optometristi) ha rilevato che un bambino è in grado in determinate circostanze di produrre un "inspiegabile" spostamento tra miopia e ipermetropia (da -3 a +3, per esempio)..

Morale: è probabile che SOTTO STRESS (il trauma della paralisi indotto dall'atropina) un occhio, particolarmente quello di un bambino piccolo possa avere sbalzi tali di accomodazione da rendere totalmente inaffidabili i risultati dati dall'autorefrattometro.

Insomma l'uso dell'atropina per me è una cosa da macellai (definirla "invasiva" è un'eufemismo), una scorciatoia per risultati "oggettivi" che, come minimo, deve essere presa con la pinze, anche con gli adulti.
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1887 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab ago 23, 2003 12.33
Subject: Re: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

Il giorno 23-08-2003 6:36, Andrea Tognocchi, a.tognocchi@... ha scritto:

> Mille grazie Mauro,

anche da parte mia.
Ma, a nome di tutti gli utenti MAC, esiste qualcuno di questi programmi in

versione MAC?
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1888 **From:** Franco Ranieri **Date:** sab ago 23, 2003 8.54
Subject: Re: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

Mi è capitato di vedere il programma VisusBooster di Silvio Caggia. Mi sembra interessante, ma non credo abbia niente a che vedere con il metodo Bates (lo dice anche l'autore), e non so quanto sia valido. Lascio a Mauro e a te la sentenza.
Puoi scaricare il programma all'indirizzo:
http://www.geocities.com/s_caggia/Vista/VisusBooster.zip
Saluti, Franco.

Messaggio: 3
Data: Sat, 23 Aug 2003 00:36:31 +0200
Da: Andrea Tognocchi <a.tognocchi@...>
Oggetto: Re: Nuovi Files nell'area "Documenti" di Visus
Mille grazie Mauro,

>...Esiste niente per simulare la lettura vicino lontano e stimolare l'accomodazione ?
Avevo pensato ad un software con tempi e oggetti visualizzabili programmabili (lettere o immagini semplici) che facesse ripetere la lettura di caratteri o la visione di immagini semplici o altro in modo da esercitare l'occhio nella messa a fuoco a diverse distanze.

Esiste niente ?

Grazie
Andrea

Group: Visus **Message:** 1889 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** dom ago 24, 2003 11.53
Subject: Re: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

C'è un problema: dovresti avere un meccanismo per poter allontanare ed avvicinare fisicamente lo schermo del computer dagli occhi... :-)
se invece ti accontenti di caratteri che appaiono sullo schermo, di varie misure, e magari che si spostano allora cerca in archivio "VisusBooster".
Se ti ci cimenti un po' questo strumento è "programmabile" costruendoti delle formule matematiche excel che descrivano i movimenti che desideri, ma tieni presente che è nato fondamentalmente per avere a disposizione una tabella di snellen con luminosità costante e con caratteri sempre diversi (esperienza n.5) le altre "esperienze" sono dei giochini dimostrativi che andrebbero migliorati con tempo e strumenti più potenti del semplice Excel...
Ciao
Silvio
----- Original Message -----
From: Andrea Tognocchi
[...]
Esiste niente per simulare la lettura vicino lontano e stimolare l'accomodazione ?
Avevo pensato ad un software con tempi e oggetti visualizzabili programmabili (lettere o immagini semplici) che facesse ripetere la lettura

di caratteri o la visione di immagini semplici o altro in modo da
esercitare l'occhio nella messa a fuoco a diverse distanze.

Esiste niente ?
[...]

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1890 **From:** NickWar **Date:** lun ago 25, 2003 1.00
Subject: Re: Per riderci sopra...

> Caro Nicolo'
> L'astigmatismo misto esiste eccomeeeee.... non e' assolutamente una rarita',
> quindi non preoccuparti.
> Il problema e' che purtroppo gli ottici non sempre hanno la preparazione e
> competenza per poter eseguire un'analisi visiva approfondita e di poter fare
> una diagnosi precisa, per cui troppo spesso si fidano ciecamente degli
> autorefrattometri (lo strumento che hai usato tu) per prescrivere lenti.
> L'autorefrattometro e' uno strumento preciso in un occhio a cui si sia stato
> paralizzato il muscolo ciliare (vedi accomodazione) o, ma sovente impreciso
> in un occhio reale....
> Inoltre come ben sapete esiste molta differenza tra l'errore refrattivo
> totale e quello che si puo' prescrivere.
> Quindi se vuoi avere una diagnosi precisa sul tuo problema visivo non girare
> x tutti gli ottici della tua citta', ma rivolgiti ad un optometrista
> comportamentale o unicista, oppure da un bravo oculista, ma diffida di chi x
> prescrivere usa l'autorefrattometro....
> Dr Riccardo OLENT
> Optometrista

so benissimo che esiste l'astigmatismo misto, eccome se lo so. E' la formula globale che mi ha colpito.
"ASTIGMATISMO MISTO COMPOSTO MIOPICO CON IPERMETROPIA" e ciò per entrambi gli occhi. Sospetto che qualcosa non va, perchè prima l'ottico m'aveva chiesto se avevo fatto operazioni agli occhi e comunque era perplesso, molto perplesso e indeciso. Tu hai mai sentito parlare di miopia e ipermetropia assieme in un occhio? Questo è quello che mi ha suscitato ilarità.

Preferisco non perdere tempo con nessuno, nè ottico, nè optometrista nè oculista. Figurati che questo signore mi ha detto che io ho "l'illusione di vedere bene". Gli ho ribattuto che la visione è tutta un'illusione, cominciando dal fatto che l'immagine si forma sulla retina capovolta. A quel punto ha allargato le braccia e mi ha detto di consultare un oculista.

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1891 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** dom ago 24, 2003 7.32
Subject: Re: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

Per gli utenti mac se non esiste di meglio esistono degli emulatori pc.
Bisognerebbe scaricare l'emulatore e usare lo stesso software per pc.
Solitamente chi vende software per mac ne conosce diversi e credo siano
freeware.
5 o 6 anni fa ne usavo uno che andava benone ed emulava il addirittura il
DOS6.22. Senza troppe pretese partiva anche Windows.

Andrea

At 18.33 23/08/2003 +0800, you wrote:
>Il giorno 23-08-2003 6:36, Andrea Tognocchi, a.tognocchi@... ha scritto:

>
>> Mille grazie Mauro,
>
>
>anche da parte mia.
>Ma, a nome di tutti gli utenti MAC, esiste qualcuno di questi programmi in
>versione MAC?
>Ciao
>--
>Maurizio Cagnoli
>via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
>tel 0765 608283 -
>cagnoli@... buenavista@...
>Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1892 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** dom ago 24, 2003 7.28
Subject: Re: Re: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

Grazie per l'informazione, lo scarichero' e ci sentiamo.

Andrea

At 20.54 23/08/2003 +0200, you wrote:
>Mi è capitato di vedere il programma VisusBooster di Silvio Caggia. Mi
>sembra interessante, ma non credo abbia niente a che vedere con il metodo
>Bates (lo dice anche l'autore), e non so quanto sia valido. Lascio a Mauro e
>a te la sentenza.
>Puoi scaricare il programma all'indirizzo:
>http://www.geocities.com/s_caggia/Vista/VisusBooster.zip
>Saluti, Franco.
>
>Messaggio: 3
> Data: Sat, 23 Aug 2003 00:36:31 +0200
> Da: Andrea Tognocchi <a.tognocchi@...>
> Oggetto: Re: Nuovi Files nell'area "Documenti" di Visus
>Mille grazie Mauro,
>
>>...Esiste niente per simulare la lettura vicino lontano e stimolare
>l'accomodazione ?

>Avevo pensato ad un software con tempi e oggetti visualizzabili
>programmabili (lettere o immagini semplici) che facesse ripetere la lettura
>di caratteri o la visione di immagini semplici o altro in modo da
>esercitare l'occhio nella messa a fuoco a diverse distanze.
>
>Esiste niente ?
>
>Grazie
>Andrea
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1893 **From:** nsportaro **Date:** lun ago 25, 2003 1.49
Subject: Ogg: Paralisi! (era Per riderci sopra...)

--- In Visus@yahoogroups.com, maurizio cagnoli <postmaster@m...> ha
scritto:
> Una piccola nota sulle misurazioni oggettive e sull'uso
dell'atropina per
> paralizzare il muscolo ciliare.
>
> Soprattutto misurando la vista di bambini piccoli, oculisti (e
qualche
> optometrista) ricorrono all'atropina e all'autorefrattometro,
perchè la
> risposta soggettiva di un bambino rischia di essere totalmente
inaffidabile.
>
> Il fatto è che un bambino sotto atropina è necessariamente in stato
di choc.
> Lo sareste anche voi se inspiegabilmente all'improvviso vi sentiste
> paralizzati nell'occhio e non riusciste a mettere a fuoco più
niente (per
> non parlare dell'eccessiva luce che passa dalla pupilla
paralizzata).
>
> E' qui che la dottrina ufficiale ("laccomodazione dipende solo
dall'azione
> dei muscoli ciliari sul cristallino") mostra i difetti maggiori.
>
> Bates ha dimostrato che l'accomodazione può dipendere ANCHE dai
muscoli

> extra oculari (secondo Quackembush, e anche secondo me non è
riuscito a
> dimostrare che avviene SOLO attraverso questi), Coleman (1970) ha
dimostrato
> che gli stessi muscoli possono spostare avanti e indietro il
cristallino
> attraverso cambiamenti della pressione interna. E l'osservazione di
> innumerevoli professionisti (compreso oculisti e optometristi) ha
rilevato
> che un bambino è in grado in determinate circostanze di produrre un
> "inspiegabile" spostamento tra miopia e ipermetropia (da -3 a +3,
per
> esempio)..
>
> Morale: è probabile che SOTTO STRESS (il trauma della paralisi
indotto
> dall'atropina) un occhio, particolarmente quello di un bambino
piccolo possa
> avere sbalzi tali di accomodazione da rendere totalmente
inaffidabili i
> risultati dati dall'autorefrattometro.
>
> Insomma l'uso dell'atropina per me è una cosa da macellai (definirla
> "invasiva" è un'eufemismo), una scorciatoia per
risultati "oggettivi" che,
> come minimo, deve essere presa con la pinze, anche con gli adulti.

beh, in fondo è quello che è successo. Come ho già detto, ho cercato di andare appresso alla visione per accomodare, riuscendoci pure. Forse è stato proprio il mio tentativo che ha prodotto questo sbalzo e conseguente perplessità nell'ottico. Comunque questa persona era tutto fuorchè preparata, il suo unico scopo era di farmi prendere dal panico per indurmi a comprare gli occhiali. Io vieterei per legge agli ottici di eseguire misurazioni di qualsiasi tipo demandando queste agli specialisti.
In meno di mezzora tra me e il mio amico ha messo insieme un mucchio di fandonie incredibili; e se io fossi stato un povero sprovveduto, cosa avrei fatto, secondo voi? Avrei sacrificato buona parte dei miei risparmi per comprare i "preziosi ausili".

Giustamente tu affermi che un occhio sotto stress potrebbe, specie nei bambini, produrre uno sbalzo accomodativo in un range elevato. Ancor più io credo che in un occhio rilassato e che coscientemente cerca di accomodare tali risultati possano essere anche maggiori. Un pò come funziona il binocolo, che si allunga e s'accorcia a seconda della distanza. Secondo me il tizio in questione è stato ingannato da questo movimento, ma a sua volta ha cercato d'ingannare me con la sua diagnosi assurda (a cui seguiva una prescrizione molto meno assurda, per lui e le sue tasche, occhiali!)

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1894 **From:** M.Teodori **Date:** mar ago 26, 2003 5.53
Subject: Aggiornamento Visus Blog e files in distribuzione su Visus-Files.

E' stato aggiornato il Blog di Visus con una foto dell'incontro di

Giugno a Roma e con le istruzioni per Visus e la netiquette della la mail list.
Per collegarsi al blog l'indirizzo è:
http://visus.blog.excite.it/ Nota: >SENZA "WWW" INIZIALE! <
Nel Blog si può scegliere l'argomento di interesse in basso a destra.
Per scrivere, cliccare con il mouse su "Commenta" oppure scorrere fino alla fine della pagina.
E' un poco come scrivere su di una lavagna.

A breve saranno distribuiti dei files attraverso il newsgroup di supporto a
Visus denonimato "Visus-Files".
Per riceverli occorre essere iscritti anche a Visus-files, oltre che a Visus.

I messaggi con files allegati provenienti dal newsgroup Visus-files sono sicuri e
testati con antivirus.

La prossima spedizione sarà divisa in 4 parti (per un totale di 1,6
Mb,
circa 5 minuti per riceverli con modem a 56K)e sarà costituita dal testo
originale (in inglese) del libro "PERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES di W.H.
Bates in formato "PDF" leggibile col programma "Acrobat" (chi non lo avesse
lo trova gratuitamente su:
http://www.adobe.com/products/acrobat/readstep2.html) oppure nella sezione
files di Visus-Files.

Chi fosse interessato ma non è iscritto, si può iscrivere a Visusfiles in 2 modi diversi:
1° Modo: Invia semplicemente una email vuota a: Visus-files-subscribe@yahoogroups.com
2° Modo: Dall'indirizzo: http://it.groups.yahoo.com/group/Visus-files/join

Saluti a tutti.

"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1895 **From:** skyrunner **Date:** mar ago 26, 2003 7.41
Subject: Stereogrammi, accomodazione e vergenza (era: R: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus)

Mi fa piacere che sia stato gradito l'invio dei vari software pro-visione.
Prendo spunto e rispondo approfondendo.

-----Messaggio originale-----
Da: maurizio cagnoli [mailto:postmaster@...]
Inviato: sabato 23 agosto 2003 12.33
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: [Visus] Nuovi Files nell'area "Documenti" di Visus

>Ma, a nome di tutti gli utenti MAC, esiste qualcuno di questi programmi in
>versione MAC?

Non sono programmi a larga diffusione. Trovarli è stato tutt'altro che facile, alcuni li avevo da tempo "dormienti" su disco... E non mi sono mai imbattuto in versioni per mac. Sarei curioso anche io. Forse facendo una ricerca approfondita su internet qualcosa potrebbe saltar fuori...

-----Messaggio originale-----
Da: Andrea Tognocchi [mailto:a.tognocchi@...]
Inviato: sabato 23 agosto 2003 0.37
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: [Visus] Nuovi Files nell'area "Documenti" di Visus

>Esiste niente per simulare la lettura vicino lontano e stimolare
>l'accomodazione ?
>Avevo pensato ad un software con tempi e oggetti visualizzabili
>programmabili (lettere o immagini semplici) che facesse ripetere la lettura
>di caratteri o la visione di immagini semplici o altro in modo da
>esercitare l'occhio nella messa a fuoco a diverse distanze.

Per quanto riguarda l'accomodazione, intesa come fatto "ottico-meccanico", se guardi una immagine, anche elettronica, sempre alla stessa distanza non ottieni nulla.
L'acomodazione è il risultato di un processo meccanico che varia, attraverso una contrazione muscolare, il potere refrattivo dell'occhio adattandolo in tal modo alla visione da vicino.(da lontano, in realtà e per definizione, NON si accomoda. L'occhio dovrebbe solo rilassarsi. La visione da lontano è il suo stato naturale...)
Hai quindi, in questo contesto, due strade:
1) O vari la distanza
2) O usi delle lenti (positive e/o negative) per costringere l'occhio a impiegare la muscolatura in un certo modo.
Per fare quello che dici tu potresti usare il flipper per esempio. Tempo fa se ne è parlato in lista.

E' costituito da due occhialetti attaccati uno sopra l'altro e con un manico da una parte. Ruotando il manico porti alternativamente davanti agli occhi le lenti di uno o dell'altro paio. Tali lenti possono essere entrambe positive, oppure positive e negative per enfatizzare il processo.
Oppure potresti usare tu uno o due paia di occhiali.

C'è anche una alternativa diversa che potrebbe sfuggire se ci si irriggidisce sul concetto di accomodazione: Altra strada, se vogliamo prescindere dall'accomodazione intesa come fatto "ottico-meccanico" è quella

degli stereogrammi, che puoi creare con il software che lo zio Sky ti ha messo gratuitamente a disposizione...

Potrebbe sembrare molto diverso o poco influente sul processo accomodativo, ma per alcuni potrebbe essere importante: gli stereogrammi (oltre ad attivare entrambi gli emisferi cerebrali) aiutano a "spezzare" quella che è la relazione fissa tra accomodazione e vergenza.

In poche parole: il nostro sistema visivo comanda l'accomodazione degli occhi in maniera automatica anche in funzione della distanza e non solo di quello che viene percepito dagli occhi.

Si intendo dire proprio questo: il nostro sistema visivo comanda l'accomodazione ANCHE AUTOMATICAMENTE in funzione della distanza e non solo di quello che viene percepito da occhi E MENTE. Intendendo distanza come quella che viene rilevata in base alla percezione di QUANTO stanno convergendo gli occhi. Se guardi una cosa da vicino i tuoi occhi convergeranno verso l'interno, e in base all'entità di questa convergenza gli occhi inizieranno ad accomodare e la mente calcolerà distanza e DIMENSIONE dell'oggetto (se giochi con dei prismi ti accorgerai che le cose sembreranno più piccole o più lontane in base all'orientamento dei prismi che stai usando, pur non avendo questi nessun potere diottrico).

Questo automatismo una volta stabilitosi è difficile da eradicare ed alcune scuole di pensiero lo reputano un ostacolo importante.
Uno stereogramma ti obbliga a posizionare gli occhi indipendentemente dalla distanza. E ti costringe pure a separare la messa a fuoco dalla vergenza degli occhi...

Ma vediamo invece la cosa dal punto di vista del metodo Bates. Non so (ma non credo) che alla sua epoca esistessero modi per creare stereogrammi. Non so se li avrebbe usati e per cosa. Ma mentre a tutti viene in mente di esercitare la muscolatura dell'occhio (che quasi non serve nella visione da lontano) per correggere il difetto visivo, la strada che seguì lui fu un pochino diversa...

Ed è questa la strada che io oggi, dopo essermi guardato intorno a 360 gradi, credo sia giusta.

Come concessione alla "ginnastica oculare", quella dei "salti di accomodazione", ti posso rimandare all'esercizio del "Calendario" citato e spiegato in dettaglio dalla Corbett. Il libro completo è stato reso disponibile gratuitamente grazie al lavoro di Maurizio e Fabrizio, e lo trovi al link: http://www.metodobates.it/corbett.htm.

Con i mezzi di oggi puoi stamparti la tabella di Snellen in due formati: piccolo e grande.
Tieni la piccolina vicino a te e la grande a distanza e giochi così.

Inoltre anche "memoria e immaginazione", seppure interpretate in maniera un poco diversa da quella comune sono importanti. Ed una lettura della tabella di Snellen fatta secondo i giusti criteri sviluppa anche tali facoltà.

Ti riporto sotto, per comodità, una delle tecniche del calendario dal libro citato:

Esercizio C. lì globo oculare si allunga come una macchina fotografica; per i primi piani, l'occhio miope assolve bene il suo compito. Deve invece imparare ad appiattirsi, vale a dire a raccorciarsi nell'asse; come una macchina fotografica per le vedute da lontano. L'esercizio che segue è stato ideato per insegnare ai muscoli che appiattiscono e allungano il globo oculare a prestare la loro collaborazione in modo che il globo oculare miope possa cambiare di forma e divenire da lungo appiattito, acquistando così là capacità di vedere le cose distanti.

1. Prendete un calendarietto che corrisponda, per la disposizione dei giorni del mese, al calendario grande e, come preparazione, eseguite il palming e la esposizione al sole. Se questo manca, esponete gli occhi chiusi ad una luce artificiale. Sedetevi di fronte al calendario grande, ma ad una distanza che non vi consenta di vederne con chiarezza i numeri più marcati.

2. Portate il calendarietto alcuni centimetri davanti al volto e fate scorrere lo sguardo ai due lati del numero 1 ivi stampato, spostandolo rapidamente sul numero I distante.

3. Chiudete gli occhi, ondeggiate e respirate. Non preoccupatevi se il numero lontano non diventa immediatamente chiaro. Non insistete, non tentate. La visione migliorerà mentre voi passerete in rassegna tutta la serie dei numeri.

4. Guardate ora lo sfondo bianco che compare ad ogni lato del numero 2 del calendarietto e ripetete l'osservazione per il 2 del calendario lontano.

5. Chiudete gli occhi, ondeggiate e respirate. Attenti a non trattenere il respiro, guardando. Continuate nello stesso modo con ogni numero e scoprirete che gli occhi avranno la sensazione di guardare lontano. Che questa sensazione sia piacevole, gli occhi lo dimostreranno fornendovi una visione più chiara
---

Chiudo con una considerazione che vuole essere uno spunto di riflessione:
Se si vuole veramente arrivare a qualcosa, di qualsiasi genere, ci si impegna utilizzando tutti gli strumenti a disposizione ma senza complicarsi la vita.
Per le tecniche di Bates, non serve nemmeno stamparsi una tabella di Snellen, basterebbe anche una pagina strappata da un quotidiano o da una rivista, oppure un calendario...

Eseguire le tecniche con costanza richiede fatica. Non è il massimo della vita, è anche un poco noioso se non ci si inventano dei cambiamenti.
Se cerchiamo troppe cose diverse che pensiamo siano indispensabili è spesso perché ci stiamo creando un alibi per non impegnarci troppo a fondo in un compito che ci costa fatica....

Ciao a tutti!

"Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali".

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1896 **From:** Ezio Mascarin **Date:** mer ago 27, 2003 6.22
Subject: Re: Digest Number 555

> Data: Tue, 26 Aug 2003 19:41:35 +0200
> Da: "skyrunner" <cloudsruffler@...>
> Oggetto: Stereogrammi, accomodazione e vergenza (era: R: Nuovi Files nell'area "Documenti" di Visus)
...
> Ma vediamo invece la cosa dal punto di vista del metodo Bates. Non so (ma
> non credo) che alla sua epoca esistessero modi per creare stereogrammi. Non
> so se li avrebbe usati e per cosa. Ma mentre a tutti viene in mente di
> esercitare la muscolatura dell'occhio (che quasi non serve nella visione da
> lontano) per correggere il difetto visivo, la strada che seguì lui fu un
> pochino diversa...
> Ed è questa la strada che io oggi, dopo essermi guardato intorno a 360
> gradi, credo sia giusta.

In effetti il primo stereogramma a punti realizzato al computer (SIRDS - Single Image Random Dot Stereogram) è del 1979 realizzato su Apple da M.Clarke e C.Tyler. Precedentemente erano stati realizzati degli stereogrammi a punti a doppia immagine inventati nel 1959 da B.Julesz, sempre USA (www.vision3d.com).
Questo però non vuol dire che all'epoca di Bates non esistessero gli stereogrammi che sono praticamente nati con la fotografia (www.stereoviews.com) ... però Bates non mi pare che ne parli mai.
Io comunque ne faccio ampio uso per riequilibrare i due occhi, ma anche perché sono molto belli, soprattutto le foto di inizio '900
Ezio

Group: Visus **Message:** 1897 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** gio ago 28, 2003 2.25
Subject: New file uploaded to Visus

Ciao,

desideriamo farti sapere che, nella sezione File del gruppo Visus, troverai un nuovo file appena caricato.

File : /Programmi/Eccerntric Square.zip
Caricato da : cloudsruffler <cloudsruffler@...>
Descrizione : Software per PC checonsente di esercitarsi con la fusione. Visualizza una semplice immagine stereoscopica modificabile.

Puoi accedere al file dal seguente indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/Eccerntric%20Square.zip

Per ulteriori informazioni su come condividere i file con gli altri iscritti al tuo gruppo, vai invece alla sezione di Aiuto al seguente indirizzo:
http://help.yahoo.com/help/it/groups/files

Cordiali saluti,

cloudsruffler <cloudsruffler@...>

Group: Visus **Message:** 1898 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** gio ago 28, 2003 2.36
Subject: New file uploaded to Visus

Ciao,

desideriamo farti sapere che, nella sezione File del gruppo
Visus, troverai un nuovo file appena caricato.

File : /Illusioni (visive e altro)/Stereo fotografia.zip
Caricato da : cloudsruffler <cloudsruffler@...>
Descrizione : Istruzioni per la ralizzazione di fotografie in 3D (fotografia stereoscopica) dal sito:
space.tin.it/scuola/giancesch/stereo_foto.htm

Puoi accedere al file dal seguente indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Illusioni%20%28visive%20e%20altro%29/Stereo%20fotografia.zip

Per ulteriori informazioni su come condividere i file con gli altri
iscritti al tuo gruppo, vai invece alla sezione di Aiuto al seguente
indirizzo:
http://help.yahoo.com/help/it/groups/files

Cordiali saluti,

cloudsruffler <cloudsruffler@...>

Group: Visus **Message:** 1899 **From:** skyrunner **Date:** gio ago 28, 2003 2.43
Subject: Correzione link per Eccentric Square.zip

Chiedo scusa. Il link corretto per:
File : /Programmi/Eccentric Square.zip
Caricato da : cloudsruffler <cloudsruffler@...>
Descrizione : Software per PC checonsente di esercitarsi con la fusione.
Visualizza una semplice immagine stereoscopica modificabile.

E il seguente:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/Eccentric%20Square.zi
p

Questo semplice programmino può aiutare quelli che hanno difficoltà a
controllare correttamente i due occhi e non riescono a visualizzare le
immagini stereoscopiche.

Ciao a tutti.

"Lascia venire ciò che viene e andare ciò che va" (Antico proverbio
orientale)

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1900 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** gio ago 28, 2003 3.24
Subject: Re: Stereogrammi, accomodazione e vergenza (era: R: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus)

Grazie Mauro,

Anche io ho iniziato a guardare i programmi tra cui quello della lettura

della riga su sfondo nero, e anche visusbooster e ho anche scritto due commnenti che prima di spedire in lista voglio discutere con l'ideatore, e lo faro' presto.
Sono un po' impegnato ultimamante, ma non manchero'.
Per correttezza, poi vi daro'comunque la mia opinione, ritengo sia giusto procede in questo modo.

Alcune cose del programma non le capisco e le devo prima chiarire, ma senza creare troppo 'movimento'.

Per quanto riguarda il complicarsi la vita con la ricerca di tecniche evolute, sono d'accordo che la cosa migliore è vivere la vita guardando bene. Gli esercizi o le pratiche o come dir si voglia devono diventare il nostro modo di vedere, e poi la cosa va da se.
Penso che se uno ha un difetto e capisce cosa lo ha originato e come deve fare per ridurlo, poi quella è la direzione giusta.

Per quanto riguarda l'esercizio del calendatio, manco a farlo apposta stavo proprio arrivando a quella pagina, ho letto stamattina l'esercizio delle carte da gioco e mi sono fermato a riflettere, poi ovviamente non vado a getto a leggere senza capire o provare e quindi ci vuole tempo.

Inoltre ho trovato diversi errori di scansione che dovro' comunicare e li sto scrivendo nella speranza che la versione on line del libro della Corbett, diventi error free.

La considerazione sugli stereogrammi usati come hai scritto sotto mi piace, ovviamente ci pensero' e siccome io non ho mai visto niente negli stereogrammi (non ci ho mai nenanche dedicato tempo, tranne 2 minuti alle fiere di paese pero'), dovro' lavorarci.

Il mio cammino è ancora lungo, sto cercando di leggere il libro della Corbett per avere una visione d'insieme, poi cerchero' di vedere la mia strada e infine con un bravo optomentrista o oculista decidero' il da farsi.

Penso che oltre a me pensero' anche a voi (ad esempio con le correzioni dei testi on line e con i commenti ai software).
Per quanto mi riguarda con i tempi attuali prima di un mese non avro' letto la seconda parte del libro.
Ci risentiremo appena avro' una 'visione' piu' completa.

Per quanto riguarda l'impegno personale, a me diverte fare quello che c'e' scritto nel libro e ogni giorno se non faccio tutto è perchè non ci penso, altrimenti mi viene senza sforzo....mi piace e mi fa bene.
Devoi solo trovare il modo per non dimenticarmi le cose, e la pagina degli esercizio che mi sto facendo fa il suo dovere in questo senso..... che dire ancora, vado bene ?

Grazie ancora a te a agli altri
Andrea

>Mi fa piacere che sia stato gradito l'invio dei vari software pro-visione.
>Prendo spunto e rispondo approfondendo.
>
>-----Messaggio originale-----

>Da: maurizio cagnoli [mailto:postmaster@...]
>Inviato: sabato 23 agosto 2003 12.33
>A: Visus@yahoogroups.com
>Oggetto: Re: [Visus] Nuovi Files nell'area "Documenti" di Visus
>
>>Ma, a nome di tutti gli utenti MAC, esiste qualcuno di questi programmi in
>>versione MAC?
>
>Non sono programmi a larga diffusione. Trovarli è stato tutt'altro che
>facile, alcuni li avevo da tempo "dormienti" su disco... E non mi sono mai
>imbattuto in versioni per mac. Sarei curioso anche io. Forse facendo una
>ricerca approfondita su internet qualcosa potrebbe saltar fuori...
>
>
>
>-----Messaggio originale-----
>Da: Andrea Tognocchi [mailto:a.tognocchi@...]
>Inviato: sabato 23 agosto 2003 0.37
>A: Visus@yahoogroups.com
>Oggetto: Re: [Visus] Nuovi Files nell'area "Documenti" di Visus
>
>>Esiste niente per simulare la lettura vicino lontano e stimolare
>>l'accomodazione ?
>>Avevo pensato ad un software con tempi e oggetti visualizzabili
>>programmabili (lettere o immagini semplici) che facesse ripetere la lettura
>>di caratteri o la visione di immagini semplici o altro in modo da
>>esercitare l'occhio nella messa a fuoco a diverse distanze.
>
>Per quanto riguarda l'accomodazione, intesa come fatto "ottico-meccanico",
>se guardi una immagine, anche elettronica, sempre alla stessa distanza non
>ottieni nulla.
>L'acomodazione è il risultato di un processo meccanico che varia, attraverso
>una contrazione muscolare, il potere refrattivo dell'occhio adattandolo in
>tal modo alla visione da vicino.(da lontano, in realtà e per definizione,
>NON si accomoda. L'occhio dovrebbe solo rilassarsi. La visione da lontano è
>il suo stato naturale...)
>Hai quindi, in questo contesto, due strade:
>1) O vari la distanza
>2) O usi delle lenti (positive e/o negative) per costringere l'occhio a
>impiegare la muscolatura in un certo modo.
>Per fare quello che dici tu potresti usare il flipper per esempio. Tempo fa
>se ne è parlato in lista.
>
>E' costituito da due occhialetti attaccati uno sopra l'altro e con un manico
>da una parte. Ruotando il manico porti alternativamente davanti agli occhi
>le lenti di uno o dell'altro paio. Tali lenti possono essere entrambe
>positive, oppure positive e negative per enfatizzare il processo.
>Oppure potresti usare tu uno o due paia di occhiali.
>
>C'è anche una alternativa diversa che potrebbe sfuggire se ci si
>irriggidisce sul concetto di accomodazione: Altra strada, se vogliamo
>prescindere dall'accomodazione intesa come fatto "ottico-meccanico" è quella
>degli stereogrammi, che puoi creare con il software che lo zio Sky ti ha
>messo gratuitamente a disposizione...
>
>Potrebbe sembrare molto diverso o poco influente sul processo accomodativo,

>ma per alcuni potrebbe essere importante: gli stereogrammi (oltre ad
>attivare entrambi gli emisferi cerebrali) aiutano a "spezzare" quella che è
>la relazione fissa tra accomodazione e vergenza.
>
>In poche parole: il nostro sistema visivo comanda l'accomodazione degli
>occhi in maniera automatica anche in funzione della distanza e non solo di
>quello che viene percepito dagli occhi.
>
>Si intendo dire proprio questo: il nostro sistema visivo comanda
>l'accomodazione ANCHE AUTOMATICAMENTE in funzione della distanza e non solo
>di quello che viene percepito da occhi E MENTE. Intendendo distanza come
>quella che viene rilevata in base alla percezione di QUANTO stanno
>convergendo gli occhi. Se guardi una cosa da vicino i tuoi occhi
>convergeranno verso l'interno, e in base all'entità di questa convergenza
>gli occhi inizieranno ad accomodare e la mente calcolerà distanza e
>DIMENSIONE dell'oggetto (se giochi con dei prismi ti accorgerai che le cose
>sembreranno più piccole o più lontane in base all'orientamento dei prismi
>che stai usando, pur non avendo questi nessun potere diottrico).
>
>Questo automatismo una volta stabilitosi è difficile da eradicare ed alcune
>scuole di pensiero lo reputano un ostacolo importante.
>Uno stereogramma ti obbliga a posizionare gli occhi indipendentemente dalla
>distanza. E ti costringe pure a separare la messa a fuoco dalla vergenza
>degli occhi...
>
>Ma vediamo invece la cosa dal punto di vista del metodo Bates. Non so (ma
>non credo) che alla sua epoca esistessero modi per creare stereogrammi. Non
>so se li avrebbe usati e per cosa. Ma mentre a tutti viene in mente di
>esercitare la muscolatura dell'occhio (che quasi non serve nella visione da
>lontano) per correggere il difetto visivo, la strada che seguì lui fu un
>pochino diversa...
>
>Ed è questa la strada che io oggi, dopo essermi guardato intorno a 360
>gradi, credo sia giusta.
>
>Come concessione alla "ginnastica oculare", quella dei "salti di
>accomodazione", ti posso rimandare all'esercizio del "Calendario" citato e
>spiegato in dettaglio dalla Corbett. Il libro completo è stato reso
>disponibile gratuitamente grazie al lavoro di Maurizio e Fabrizio, e lo
>trovi al link: http://www.metodobates.it/corbett.htm.
>
>Con i mezzi di oggi puoi stamparti la tabella di Snellen in due formati:
>piccolo e grande.
>Tieni la piccolina vicino a te e la grande a distanza e giochi così.
>
>Inoltre anche "memoria e immaginazione", seppure interpretate in maniera un
>poco diversa da quella comune sono importanti. Ed una lettura della tabella
>di Snellen fatta secondo i giusti criteri sviluppa anche tali facoltà.
>
>Ti riporto sotto, per comodità, una delle tecniche del calendario dal libro
>citato:
>
>----------
>Esercizio C. lì globo oculare si allunga come una macchina fotografica; per
>i primi piani, l'occhio miope assolve bene il suo compito. Deve invece
>imparare ad appiattirsi, vale a dire a raccorciarsi nell'asse; come una

>macchina fotografica per le vedute da lontano. L'esercizio che segue è stato
>ideato per insegnare ai muscoli che appiattiscono e allungano il globo
>oculare a prestare la loro collaborazione in modo che il globo oculare miope
>possa cambiare di forma e divenire da lungo appiattito, acquistando così là
>capacità di vedere le cose distanti.
>
>1. Prendete un calendarietto che corrisponda, per la disposizione dei giorni
>del mese, al calendario grande e, come preparazione, eseguite il palming e
>la esposizione al sole. Se questo manca, esponete gli occhi chiusi ad una
>luce artificiale. Sedetevi di fronte al calendario grande, ma ad una
>distanza che non vi consenta di vederne con chiarezza i numeri più marcati.
>
>2. Portate il calendarietto alcuni centimetri davanti al volto e fate
>scorrere lo sguardo ai due lati del numero 1 ivi stampato, spostandolo
>rapidamente sul numero I distante.
>
>3. Chiudete gli occhi, ondeggiate e respirate. Non preoccupatevi se il
>numero lontano non diventa immediatamente chiaro. Non insistete, non
>tentate. La visione migliorerà mentre voi passerete in rassegna tutta la
>serie dei numeri.
>
>4. Guardate ora lo sfondo bianco che compare ad ogni lato del numero 2 del
>calendarietto e ripetete l'osservazione per il 2 del calendario lontano.
>
>5. Chiudete gli occhi, ondeggiate e respirate. Attenti a non trattenere il
>respiro, guardando. Continuate nello stesso modo con ogni numero e
>scoprirete che gli occhi avranno la sensazione di guardare lontano. Che
>questa sensazione sia piacevole, gli occhi lo dimostreranno fornendovi una
>visione più chiara
>----------
>
>
>Chiudo con una considerazione che vuole essere uno spunto di riflessione:
>Se si vuole veramente arrivare a qualcosa, di qualsiasi genere, ci si
>impegna utilizzando tutti gli strumenti a disposizione ma senza complicarsi
>la vita.
>Per le tecniche di Bates, non serve nemmeno stamparsi una tabella di
>Snellen, basterebbe anche una pagina strappata da un quotidiano o da una
>rivista, oppure un calendario...
>
>Eseguire le tecniche con costanza richiede fatica. Non è il massimo della
>vita, è anche un poco noioso se non ci si inventano dei cambiamenti.
>Se cerchiamo troppe cose diverse che pensiamo siano indispensabili è spesso
>perché ci stiamo creando un alibi per non impegnarci troppo a fondo in un
>compito che ci costa fatica....
>
>Ciao a tutti!
>
>
>"Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti;
>neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali".
>
>Mauro Teodori
>skyrunner@...
>
>

>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>
Andrea Tognocchi /Ufficio Tecnico CAEN Spa
e-mail a.tognocchi@...
http://www.caen.it

Group: Visus **Message:** 1901 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** gio ago 28, 2003 3.37
Subject: Re: Stereogrammi, accomodazione e vergenza (era: R: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus)

Cancellare il mio precedente messaggio

Grazie Mauro,

Anche io ho iniziato a guardare i programmi tra cui quello della lettura della riga su sfondo nero, e anche visusbooster e ho anche scritto due commnenti che prima di spedire in lista voglio discutere con l'ideatore, e lo faro' presto.
Sono un po' impegnato ultimamante, ma non manchero'.
Per correttezza, poi vi daro'comunque la mia opinione, ritengo sia giusto procede in questo modo.

Alcune cose del programma non le capisco e le devo prima chiarire, ma senza creare troppo 'movimento'.

Per quanto riguarda il complicarsi la vita con la ricerca di tecniche evolute, sono d'accordo che la cosa migliore è vivere la vita guardando bene.
Gli esercizi o le pratiche o come dir si voglia devono diventare il nostro modo di vedere, e poi la cosa va da se.
Penso che se uno ha un difetto e capisce cosa lo ha originato e come deve fare per ridurlo, poi quella è la direzione giusta.

Per quanto riguarda l'esercizio del calendatio, manco a farlo apposta stavo proprio arrivando a quella pagina, ho letto stamattina l'esercizio delle carte da gioco e mi sono fermato a riflettere, poi ovviamente non vado a getto a leggere senza capire o provare e quindi ci vuole tempo.

Inoltre ho trovato diversi errori di scansione che dovro' comunicare e li sto scrivendo nella speranza che la versione on line del libro della Corbett, diventi error free.

La considerazione sugli stereogrammi usati come hai scritto sotto mi piace, ovviamente ci pensero' e siccome io non ho mai visto niente negli stereogrammi (non ci ho mai nenanche dedicato tempo, tranne 2 minuti alle fiere di paese pero'), dovro' lavorarci.

Il mio cammino è ancora lungo, sto cercando di leggere il libro della Corbett per avere una visione d'insieme, poi cerchero' di vedere la mia strada e infine con un bravo optomentrista o oculista decidero' il da farsi.

Penso che oltre a me pensero' anche a voi (ad esempio con le correzioni dei testi on line e con i commenti ai software).
Per quanto mi riguarda con i tempi attuali prima di un mese non avro' letto la seconda parte del libro.
Ci risentiremo appena avro' una 'visione' piu' completa.

Per quanto riguarda l'impegno personale, a me diverte fare quello che c'e' scritto nel libro e ogni giorno se non faccio tutto è perchè non ci penso, altrimenti mi viene senza sforzo....mi piace e mi fa bene.
Devoi solo trovare il modo per non dimenticarmi le cose, e la pagina degli esercizio che mi sto facendo fa il suo dovere in questo senso..... che dire ancora, vado bene ?

Grazie ancora a te a agli altri
Andrea

>Mi fa piacere che sia stato gradito l'invio dei vari software pro-visione.
>Prendo spunto e rispondo approfondendo.
>
>-----Messaggio originale-----
>Da: maurizio cagnoli [mailto:postmaster@...]
>Inviato: sabato 23 agosto 2003 12.33
>A: Visus@yahoogroups.com
>Oggetto: Re: [Visus] Nuovi Files nell'area "Documenti" di Visus
>
>>Ma, a nome di tutti gli utenti MAC, esiste qualcuno di questi programmi in
>>versione MAC?
>
>Non sono programmi a larga diffusione. Trovarli è stato tutt'altro che
>facile, alcuni li avevo da tempo "dormienti" su disco... E non mi sono mai
>imbattuto in versioni per mac. Sarei curioso anche io. Forse facendo una
>ricerca approfondita su internet qualcosa potrebbe saltar fuori...
>
>
>
>-----Messaggio originale-----
>Da: Andrea Tognocchi [mailto:a.tognocchi@...]

>Inviato: sabato 23 agosto 2003 0.37
>A: Visus@yahoogroups.com
>Oggetto: Re: [Visus] Nuovi Files nell'area "Documenti" di Visus
>
>>Esiste niente per simulare la lettura vicino lontano e stimolare
>>l'accomodazione ?
>>Avevo pensato ad un software con tempi e oggetti visualizzabili
>>programmabili (lettere o immagini semplici) che facesse ripetere la lettura
>>di caratteri o la visione di immagini semplici o altro in modo da
>>esercitare l'occhio nella messa a fuoco a diverse distanze.
>
>Per quanto riguarda l'accomodazione, intesa come fatto "ottico-meccanico",
>se guardi una immagine, anche elettronica, sempre alla stessa distanza non
>ottieni nulla.
>L'acomodazione è il risultato di un processo meccanico che varia, attraverso
>una contrazione muscolare, il potere refrattivo dell'occhio adattandolo in
>tal modo alla visione da vicino.(da lontano, in realtà e per definizione,
>NON si accomoda. L'occhio dovrebbe solo rilassarsi. La visione da lontano è
>il suo stato naturale...)
>Hai quindi, in questo contesto, due strade:
>1) O vari la distanza
>2) O usi delle lenti (positive e/o negative) per costringere l'occhio a
>impiegare la muscolatura in un certo modo.
>Per fare quello che dici tu potresti usare il flipper per esempio. Tempo fa
>se ne è parlato in lista.
>
>E' costituito da due occhialetti attaccati uno sopra l'altro e con un manico
>da una parte. Ruotando il manico porti alternativamente davanti agli occhi
>le lenti di uno o dell'altro paio. Tali lenti possono essere entrambe
>positive, oppure positive e negative per enfatizzare il processo.
>Oppure potresti usare tu uno o due paia di occhiali.
>
>C'è anche una alternativa diversa che potrebbe sfuggire se ci si
>irriggidisce sul concetto di accomodazione: Altra strada, se vogliamo
>prescindere dall'accomodazione intesa come fatto "ottico-meccanico" è quella
>degli stereogrammi, che puoi creare con il software che lo zio Sky ti ha
>messo gratuitamente a disposizione...
>
>Potrebbe sembrare molto diverso o poco influente sul processo accomodativo,
>ma per alcuni potrebbe essere importante: gli stereogrammi (oltre ad
>attivare entrambi gli emisferi cerebrali) aiutano a "spezzare" quella che è
>la relazione fissa tra accomodazione e vergenza.
>
>In poche parole: il nostro sistema visivo comanda l'accomodazione degli
>occhi in maniera automatica anche in funzione della distanza e non solo di
>quello che viene percepito dagli occhi.
>
>Si intendo dire proprio questo: il nostro sistema visivo comanda
>l'accomodazione ANCHE AUTOMATICAMENTE in funzione della distanza e non solo
>di quello che viene percepito da occhi E MENTE. Intendendo distanza come
>quella che viene rilevata in base alla percezione di QUANTO stanno
>convergendo gli occhi. Se guardi una cosa da vicino i tuoi occhi
>convergeranno verso l'interno, e in base all'entità di questa convergenza
>gli occhi inizieranno ad accomodare e la mente calcolerà distanza e
>DIMENSIONE dell'oggetto (se giochi con dei prismi ti accorgerai che le cose
>sembreranno più piccole o più lontane in base all'orientamento dei prismi

>che stai usando, pur non avendo questi nessun potere diottrico).
>
>Questo automatismo una volta stabilitosi è difficile da eradicare ed alcune
>scuole di pensiero lo reputano un ostacolo importante.
>Uno stereogramma ti obbliga a posizionare gli occhi indipendentemente dalla
>distanza. E ti costringe pure a separare la messa a fuoco dalla vergenza
>degli occhi...
>
>Ma vediamo invece la cosa dal punto di vista del metodo Bates. Non so (ma
>non credo) che alla sua epoca esistessero modi per creare stereogrammi. Non
>so se li avrebbe usati e per cosa. Ma mentre a tutti viene in mente di
>esercitare la muscolatura dell'occhio (che quasi non serve nella visione da
>lontano) per correggere il difetto visivo, la strada che seguì lui fu un
>pochino diversa...
>
>Ed è questa la strada che io oggi, dopo essermi guardato intorno a 360
>gradi, credo sia giusta.
>
>Come concessione alla "ginnastica oculare", quella dei "salti di
>accomodazione", ti posso rimandare all'esercizio del "Calendario" citato e
>spiegato in dettaglio dalla Corbett. Il libro completo è stato reso
>disponibile gratuitamente grazie al lavoro di Maurizio e Fabrizio, e lo
>trovi al link: http://www.metodobates.it/corbett.htm.
>
>Con i mezzi di oggi puoi stamparti la tabella di Snellen in due formati:
>piccolo e grande.
>Tieni la piccolina vicino a te e la grande a distanza e giochi così.
>
>Inoltre anche "memoria e immaginazione", seppure interpretate in maniera un
>poco diversa da quella comune sono importanti. Ed una lettura della tabella
>di Snellen fatta secondo i giusti criteri sviluppa anche tali facoltà.
>
>Ti riporto sotto, per comodità, una delle tecniche del calendario dal libro
>citato:
>
>----------
>Esercizio C. lì globo oculare si allunga come una macchina fotografica; per
>i primi piani, l'occhio miope assolve bene il suo compito. Deve invece
>imparare ad appiattirsi, vale a dire a raccorciarsi nell'asse; come una
>macchina fotografica per le vedute da lontano. L'esercizio che segue è stato
>ideato per insegnare ai muscoli che appiattiscono e allungano il globo
>oculare a prestare la loro collaborazione in modo che il globo oculare miope
>possa cambiare di forma e divenire da lungo appiattito, acquistando così là
>capacità di vedere le cose distanti.
>
>1. Prendete un calendarietto che corrisponda, per la disposizione dei giorni
>del mese, al calendario grande e, come preparazione, eseguite il palming e
>la esposizione al sole. Se questo manca, esponete gli occhi chiusi ad una
>luce artificiale. Sedetevi di fronte al calendario grande, ma ad una
>distanza che non vi consenta di vederne con chiarezza i numeri più marcati.
>
>2. Portate il calendarietto alcuni centimetri davanti al volto e fate
>scorrere lo sguardo ai due lati del numero 1 ivi stampato, spostandolo
>rapidamente sul numero I distante.
>
>3. Chiudete gli occhi, ondeggiate e respirate. Non preoccupatevi se il

>numero lontano non diventa immediatamente chiaro. Non insistete, non
>tentate. La visione migliorerà mentre voi passerete in rassegna tutta la
>serie dei numeri.
>
>4. Guardate ora lo sfondo bianco che compare ad ogni lato del numero 2 del
>calendarietto e ripetete l'osservazione per il 2 del calendario lontano.
>
>5. Chiudete gli occhi, ondeggiate e respirate. Attenti a non trattenere il
>respiro, guardando. Continuate nello stesso modo con ogni numero e
>scoprirete che gli occhi avranno la sensazione di guardare lontano. Che
>questa sensazione sia piacevole, gli occhi lo dimostreranno fornendovi una
>visione più chiara
>----------
>
>
>Chiudo con una considerazione che vuole essere uno spunto di riflessione:
>Se si vuole veramente arrivare a qualcosa, di qualsiasi genere, ci si
>impegna utilizzando tutti gli strumenti a disposizione ma senza complicarsi
>la vita.
>Per le tecniche di Bates, non serve nemmeno stamparsi una tabella di
>Snellen, basterebbe anche una pagina strappata da un quotidiano o da una
>rivista, oppure un calendario...
>
>Eseguire le tecniche con costanza richiede fatica. Non è il massimo della
>vita, è anche un poco noioso se non ci si inventano dei cambiamenti.
>Se cerchiamo troppe cose diverse che pensiamo siano indispensabili è spesso
>perché ci stiamo creando un alibi per non impegnarci troppo a fondo in un
>compito che ci costa fatica....
>
>Ciao a tutti!
>
>
>"Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti;
>neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali".
>
>Mauro Teodori
>skyrunner@...
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente

indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>
Andrea Tognocchi /Ufficio Tecnico CAEN Spa
e-mail a.tognocchi@...
http://www.caen.it

Group: Visus **Message:** 1904 **From:** bigkauna68 **Date:** gio ago 28, 2003 7.02
Subject: Ci sono corsi a breve??

Buona vista a tutti.
Io sono di Parma e la primavera scorsa ero andato alla serata informativa presentata da Maurizio Cagnoli, però non ho potuto poi fare il seminario.
Vorrei sapere se e dove eventualmente si terranno nuovi seminari.
Ciao.
Paolo

Group: Visus **Message:** 1905 **From:** skyrunner **Date:** gio ago 28, 2003 8.43
Subject: La visione è negli occhi o nella mente?

Tempo fa mi è stato chiesto, relativamente al mio lavoro "Metodo Bates: il Core Concept" di spiegare meglio la relazione che c'era tra mente e visione.

Ho trovato su di un quotidiano un'articolo interessantissimo a questo proposito.
Io lo ho trovato affascinante e sorprendente.

Riporto alcuni stralci pertinenti tratti da "Il Core Concept" per introdurre l'argomento.

Questo chiarirà meglio i perché che sono dietro alla risposta che ho dato alla domanda: "La visione è più negli occhi o nella mente?"

Ciao a tutti!

"...Inoltre, i principi della visione identificati dal Dr Bates sono assolutamente corretti, ed è impossibile vedere chiaramente senza di essi. Tali principi non sono stati inventati dal Dr Bates. Essi sono stati creati dalla natura."

Mauro Teodori
skyrunner@...

Da: "Metodo Bates: il Core Concept"

... Anche le più recenti ricerche confermano quello che fu intuito da Bates,

e cioè che di quello che "vediamo" solo il 20% viene dagli occhi, il resto viene da aree del cervello non direttamente legate ai processi della visione!...

... È la mente che processa i sensa (le particelle sensoriali elementari delle quali è composta l'informazione percepita) provenienti dal mondo esterno...

...Per meglio comprendere questi concetti, e se vogliamo, anche a maggior riprova, è utile considerare il sistema visivo nel neonato.
All'inizio il bambino non è capace di "codificare" correttamente i sensa che arrivano dal mondo esterno. Sarà necessaria l'esperienza, con il suo graduale riempimento della "memoria" a consentire un'interpretazione del mondo esterno attraverso la vista, dando un senso compiuto ai vari tasselli del mosaico che si riversano nella mente in un fluire continuo, attraverso la parte fisica, la parte ottica, cioè, del sistema visivo. E non è un caso che il potere refrattivo degli occhi di un neonato cambi continuamente e rapidamente nelle prime settimane di vita....

Stampa: da "Il messaggero": "Ci vedevo meglio quando ero cieco"

Martedì 26 Agosto 2003

UN UOMO di 45 anni, che ha perduto la vista in tenera età, l'ha riacquistata dopo un avveniristico impianto di cellule staminali, anche se le sue capacità di riconoscere ciò che vede sono ancora rudimentali in quanto il suo cervello deve ancora imparare a fare un buon uso dei messaggi visivi che gli arrivano e che sono spesso indecifrabili o confusi.
Mike May, che vive oggi in California e il cui caso è al centro di un lungo articolo sulla rivista Nature, ha perso la vista all'età di tre anni quando i suoi occhi furono danneggiati da una miscela esplosiva trovata nel garage di casa. In seguito all'esplosione, il fondo degli occhi del bambino, cioè le sue retine, subirono danni irreversibili: il complesso strato di cellule nervose che reagisce agli stimoli visivi e invia segnali al cervello non era infatti più in grado di svolgere il suo compito. La vita del piccolo Mike, come quella di tanti altri non vedenti, si è quindi svolta al buio, anche se egli ha imparato a leggere e scrivere in Braille, a riconoscere la realtà attraverso i polpastrelli delle dita e a orientarsi in modo autonomo, al punto da diventare un campione di sci della sua categoria. L'esistenza di Mike è quindi trascorsa priva della realtà visiva sin quando, due anni fa, un'équipe del Pacific Medical Centre a San Francisco lo ha sottoposto a un impianto di cellule staminali: a differenza delle cellule nervose adulte, tra cui quelle un po' particolari che formano le nostre retine, le cellule di origine fetale sono invece in grado di riprodursi e di riparare, come nel caso di Mike May, la cicatrice diffusa lasciata dall'esplosione che aveva danneggiato i suoi occhi.
Per la prima volta al mondo, l'impianto di cellule staminali è quindi perfettamente riuscito e Mike ha riacquistato una parte delle sue funzioni visive: ma si tratta di una parte soltanto, non di tutta la funzione: la visione, infatti, non dipende tanto o soltanto dai recettori situati sul fondo degli occhi ma anche dall'interpretazione fornita dal cervello. Perciò egli non ha problemi quando si tratta di semplici compiti visivi, ad esempio

distinguere un quadrato da un cerchio, percepire i colori o il movimento ma ha difficoltà nell'interpretare un mondo tridimensionale: Mike, ad esempio, riconosce soltanto un 25 per cento degli oggetti di uso comune, ha difficoltà a comprendere se una persona è di sesso maschile o femminile e soprattutto quale sia l'espressione del suo viso. "La differenza tra oggi e due anni or sono, afferma Mike, è che oggi immagino meglio di quando ero cieco, ma devo sempre immaginare, non ho la certezza di ciò che vedo". Paradossalmente, l'ex non vedente campione di sci "alla cieca" ha ora problemi a sciare: la pista, che un tempo riconosceva in base all'esperienza e a segnali sonori, gli fa paura e deve ricorrere all'aiuto di un vedente esperto.
Il caso di Mike May è estremamente interessante: non soltanto apre nuove possibilità alla terapia di alcune forme di cecità, ma ci dice anche che il modo in cui percepiamo la realtà, realtà visiva compresa, è fatto di una complessa mescolanza di informazioni, esperienze e apprendimento. Lo studio del cervello di Mike, attraverso l'uso di tecniche come la Pet, si sta rivelando una specie di miniera per comprendere quali aree vengono attivate nel riconoscere i vari stimoli visivi e quali altre informazioni sensoriali sono utili per amplificare la visione: nessuna capacità sensoriale è infatti isolata e anche la visione dipende da un cocktail impercettibile di stimoli visivi, uditivi e movimenti e, ovviamente, esperienze che ci dicono cos'è ciò che i nostri occhi fotografano.

Group: Visus **Message:** 1906 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven ago 29, 2003 2.33
Subject: Re: Ci sono corsi a breve??

Il giorno 29-08-2003 1:02, bigkauna68, paoloped68@... ha scritto:

> Buona vista a tutti.
> Io sono di Parma e la primavera scorsa ero andato alla serata
> informativa presentata da Maurizio Cagnoli, però non ho potuto poi
> fare il seminario.
> Vorrei sapere se e dove eventualmente si terranno nuovi seminari.
> Ciao.
> Paolo

Ovviaa! Guarda che in questa lista non sono mica l'unico operatore!
Ti mando il programma di Buena Vista privatamente, e non m'offendo se anche gli altri operatori ti mandano i loro.
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1907 **From:** olent.it **Date:** ven ago 29, 2003 10.24
Subject: Re: Ci sono corsi a breve??

secondo me ogni operatore dovrebbe comunicare periodicamente in lista gli eventi che organizza! una maggior disponibilita' di info sui corsi non farebbe che allargare le conoscenze su Bates...
Ps mi mandi anche a me il tuo programma?
Grazie
Riccardo
----- Original Message -----
From: "maurizio cagnoli" <postmaster@...>

To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Friday, August 29, 2003 2:33 AM
Subject: Re: [Visus] Ci sono corsi a breve??

> Il giorno 29-08-2003 1:02, bigkauna68, paoloped68@... ha scritto:
>
> > Buona vista a tutti.
> > Io sono di Parma e la primavera scorsa ero andato alla serata
> > informativa presentata da Maurizio Cagnoli, però non ho potuto poi
> > fare il seminario.
> > Vorrei sapere se e dove eventualmente si terranno nuovi seminari.
> > Ciao.
> > Paolo
>
> Ovviaa! Guarda che in questa lista non sono mica l'unico operatore!
> Ti mando il programma di Buena Vista privatamente, e non m'offendo se
anche
> gli altri operatori ti mandano i loro.
> Ciao
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> tel 0765 608283 -
> cagnoli@... buenavista@...
> Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 1908 **From:** Roberto Franchini **Date:** ven ago 29, 2003 12.00
Subject: Re: Ci sono corsi a breve??

Sono anch'io interessato ad avere il programma dei corsi per
l'autunno/inverno.
Sono di Verona, è in programma qualcosa vicino a me ?
grazie per la risposta.
----- Original Message -----
From: "olent.it" <info@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Friday, August 29, 2003 10:24 AM
Subject: Re: [Visus] Ci sono corsi a breve??

> secondo me ogni operatore dovrebbe comunicare periodicamente in lista gli
> eventi che organizza! una maggior disponibilita' di info sui corsi non
> farebbe che allargare le conoscenze su Bates...
> Ps mi mandi anche a me il tuo programma?
> Grazie
> Riccardo
> ----- Original Message -----
> From: "maurizio cagnoli" <postmaster@...>
> To: <Visus@yahoogroups.com>
> Sent: Friday, August 29, 2003 2:33 AM
> Subject: Re: [Visus] Ci sono corsi a breve??
>
>
> > Il giorno 29-08-2003 1:02, bigkauna68, paoloped68@... ha scritto:
> >
> > > Buona vista a tutti.
> > > Io sono di Parma e la primavera scorsa ero andato alla serata
> > > informativa presentata da Maurizio Cagnoli, però non ho potuto poi
> > > fare il seminario.
> > > Vorrei sapere se e dove eventualmente si terranno nuovi seminari.
> > > Ciao.
> > > Paolo
> >
> > Ovviaa! Guarda che in questa lista non sono mica l'unico operatore!
> > Ti mando il programma di Buena Vista privatamente, e non m'offendo se
> anche
> > gli altri operatori ti mandano i loro.
> > Ciao
> > --
> > Maurizio Cagnoli
> > via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> > tel 0765 608283 -
> > cagnoli@... buenavista@...
> > Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it
> >
> >
> >
> > Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
> indirizzo:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> >
> >
> >
> >
>
>

> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1909 **From:** Evaristo Recalcati **Date:** ven ago 29, 2003 8.33
Subject: Se c''è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

Sono disponibile e pronto a tentare un esperimento:
la prima guarigione dalla vista imperfetta mediante consulenza via internet.

Chi vuole guarire si faccia avanti:
evaristo.recalcati@...

Non parlo di descrizione del metodo, ma di vera e propria consulenza individuale quotidiana (o quasi)

Posso guarire solo una persona e solo se affetta da miopia, per ora.

Ho già guarito un'altra persona che si chiama Roberto.

--
Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f

Sponsor:
Personalizza on line T-shirt, puzzle, calendari, tappetini mouse ed altro!
Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=1708&d=29-8

Group: Visus **Message:** 1910 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven ago 29, 2003 1.30
Subject: Re: Ci sono corsi a breve??

Il giorno 29-08-2003 18:00, Roberto Franchini, franchinir@... ha scritto:

> Sono anch'io interessato ad avere il programma dei corsi per
> l'autunno/inverno.
> Sono di Verona, è in programma qualcosa vicino a me ?
> grazie per la risposta.

Brescia e Malo (Vi) sono i posti più vicini. Vedi sotto

Ciao

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

==========

Buena Vista Update
Newsletter on line di Buena Vista
27 Agosto 2003
http://www.metodobates.it

==========

IN QUESTO NUMERO

1) Associazione degli educatori visivi
2) Dopo Firenze 2004, già pensando al 2005
3) I seminari di Formazione sul metodo Bates
4) Bates e Groddeck. Bates e Wim Wenders
5) Pettegolezzi d¹estate dalle vacanze di Holiday on Eyes
6) Programmi internazionali: ci stiamo montando la testa?
7) Prossimi seminari di Buena Vista

==========
==========

1) Associazione degli educatori visivi

L¹associazione degli educatori visivi è matura, è nell¹aria e ne riparleremo presto con tutti coloro che sono interessati.
Va ricordato che, come anche per il convegno, la partecipazione non è ristretta agli educatori visivi, ma è aperta anche a coloro che semplicemente sono interessati/ appassionati all¹argomento e alla tematica del miglioramento della vista con mezzi naturali.

==========
==========

2) Pensando al convegno di Firenze 2005

La pagina di Buena Vista http://www.geocities.com/buena-vista/firenze2.htm, che è un resoconto in inglese del nostro convegno, è stata letta e ha suscitato molto interesse da parte di operatori stranieri, specie americani. Alcuni di loro hanno promesso di partecipare direttamente in persona al prossimo convegno. Noi ci siamo affannati a chiarire che ehm, non sono previsti rimborsi spese per i relatori. Ma loro sembrano intenzionati a venire lo stesso, magari combinando la partecipazione ad una vacanza in Italia.

Abbiamo deciso di fare un passo in più: inizieremo la traduzione di una scelta dei testi italiani presentati ai due convegni di Firenze e li pubblicheremo in Internet. Ci siamo resi conto che alcuni temi non sono abbastanza conosciuti negli USA e in altri paesi e che quindi anche gli

italiani hanno qualcosa da contribuire riguardo al metodo Bates.

==========
==========

RISORSE PER GLI OCCHI

(http://www.metodobates.it/brille.htm)
- Occhiali (26,00) e clip (18,00) da applicare agli occhiali per aumentare il contrasto al crepuscolo e di sera
- Occhiali da computer, per eliminare il riflesso e riposare la vista (se non potete usare i Rasterbrille): 34,00
- Rasterbrille (occhiali a foro stenopeico) tipo A, B, C, D, per bambini, C e D bifocali: 44,00
- Superbrille: 54,00

I prezzi si intendono I.V.A. compresa e con astuccio.
Vengono spediti addebitando 5,69 euro per spese di raccomandata contrassegno e versamento in C.C.P.)

(http://www.metodobates.it/dispense.htm)
- Gli articoli o le dispense costano. 1,50 ciascuno;
- La rivista, Buena Vista newsletter:
abbonamento annuo dal numero 38 (6 numeri)16,00
- Buena Vista Dossier 1,2,3,4,5 : 13,00 ciascuno
- Lavorare con gli occhi della gente 13,00

Tutte queste cose vengono spedite per posta ordinaria, con incluso un bollettino di CC postale precompilato per l¹importo relativo, senza addebito di spese postali

==========
==========

3) SEMINARI DI FORMAZIONE SUL METODO BATES

I seminari di Formazione avverranno il prossimo autunno a
Roma. 19,19,20 Ottobre
Udine 22,23,24 Novembre
Milano 6,7,8 Dicembre

LETTURE CONSIGLIATE

I punti di riferimento sono:
1) Il libro originale di W. H. Bates (l¹originale in inglese è scaricabile per tutti gli iscritti a VISUS)
2) Il libro di Margaret Corbett, forse il testo più chiaro e nello stesso tempo più fedele .Scaricabile a www.metodobates.it/corbett.htm
3) Better Eyesight Magazine, raccolta di tutte le riviste pubblicate da Bates dal 19 al 31, edita da Tom Quackembush
4) Mauro Teodori, il ³Core concept², scaricabile per tutti gli iscritti a VISUS
5) Il metodo Bates in una conchiglia, come sopra.
6) David Kiesling: fraintendimenti comuni del metodo Bates. L¹originale inglese si trova a http://www.iblindness.org/articles/

altre informazioni a
http//www.metodobates.it/formazione.htm

==========
==========

VISUS, MAIL LIST
La prima mail list in Italiano dedicata ai metodi naturali per il miglioramento della vista e alle esperienze di tutti coloro che amano i propri occhi

PER ISCRIVERTI Invia semplicemente una email vuota a:
visus-subscribe@yahoogroups.com
oppure (molto meglio):

-Recati all'indirizzo web: http://it.groups.yahoo.com/ (oppure da www.yahoo.it clicca su "Gruppi")
- In alto a sinistra trovi il menu "Accedi al servizio".
- Se non sei iscritto a "yahoo" o a "groups.yahoo" clicca su "Nuovi utenti
- Clicca qui per registrarti ", e segui la procedura di registrazione.

Fatto questo, vai all'indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/join) e clicca su "Iscriviti"

Questa lunga procedura ti permette di utilizzare molti servizi in più (che ti verranno spiegati nel messaggio di benvenuto).

==========
==========

4) Bates e Groddeck.

da "La vista, il mondo dell'occhio e il vedere senza occhi", 1932, di Georg Groddeck, Il linguaggio dell'Es, Ed Adelphi - stralci di Marco Sicco}

(...) Riassumendo, possiamo constatare verità ovvie, ma che raramente vengono prese in considerazione, cioè: si può vedere senza occhi; il processo visivo è sempre una mescolanza della vista dall'esterno all'interno e dall'interno all'esterno; la vista è resa possibile soltanto a queste condizioni: che la maggior parte di ciò che vediamo venga rimossa; che l'elemento simbolico vi sia sempre presente; che l'oggetto, sempre e senza eccezioni, venga trasformato dal soggetto che lo vede. Contraddicendo l'affermazione consueta secondo cui la vista dipende essenzialmente dalle leggi ottiche, noi siamo portati a credere che queste leggi solamente in parte siano valide, e in parte non abbiano relazione alcuna con la vista. Se la nostra concezione è valida, il riconoscimento della sua giustezza dovrebbe influenzare l'oculistica. Forse il movimento iniziato da Bates può essere già considerato come inizio decisivo di una tale trasformazione. Inoltre, si può supporre che l'ammissione, sul piano scientifico, della impossibilità a vedere oggettivamente influenzerebbe i nostri metodi sperimentali in ogni campo.

Gli stralci completi a
http://www.traccefresche.info/monografie/groddeck_bates.html

Bates e Wim Wenders

Invece a
http://www.noemalab.com/sections/specials/tetcm/2002-03/wenders_images/main.
html
è stata pubblicata un¹interessante tesi di laurea presentata da Roberta
Antonioni al DAMS di Bologna su ³Le immagini nel cinema di Wim Wenders.
Non è la prima volta che si parla del modo di vedere di Wim Wenders e del
metodo Bates. Qua però il livello sembra più approfondito.
Se siete amici di Buena Vista non potete perdervelo.

==========
==========

5) Vacanze d¹ESTATE: holiday on EYES Pettegolezzi

Incominciamo con i trend:
- aumentano i partecipanti. Anche altri colleghi riportano lo stesso.
- aumentano i partecipanti stranieri, particolarmente inglesi e spagnoli, ma
abbiamo avuto anche svizzeri, tedeschi, greci, svedesi, russi,. Un caso
particolare sono particolare sono gli ³emigranti di ritorno²: italiani che
risiedono all¹estero e che scelgono di fare le vacanze da noi.
- diminuisce l¹età media; o meglio, aumenta il numero dei partecipanti sotto
ai 30 anni (ma sopra ai 18)

E passiamo ai pettegolezzi veri e propri:
- come sempre c¹è qualche flirt, favorito dallo stare senza occhiali, specie
nel secondo corso. Nel primo c¹era una maggioranza di coppie fisse.
Tra i partecipanti c¹era un giocatore di pallavolo professionista che
svettava su tutti gli altri e un oculista, nonché chirurgo laser con cui ci
si è trovati largamente d¹accordo (anche sulle operazioni!) e una
giornalista del Financial Times.
Si è mangiato benissimo: i miglioramenti sono stati misurati in chili &
diottrie: pare infatti che il rilassarsi con gli amici porti ad un netto
aumento di entrambi.
Per fortuna si è anche andati in piscina e c¹è chi si è fatto lunghi giri in
bici per le colline vicine.
Qualche neo? C¹è poco da fare, faceva un caldo becco anche lì: fino alle
quattro la siesta era d¹obbligo, e si cercava di sfruttare le ore un po¹
meno calde per fare movimento.

==========
==========

6) Programmi internazionali: ci stiamo montando la testa?

Buena Vista inteso come sito ha pagine in diverse lingue: inglese, francese,
tedesco, spagnolo e portoghese. Naturalmente si tratta a volte di poche
pagine, a volte di parecchi documenti. L¹obbiettivo è quello di arrivare a
fornire almeno per ogni lingua: una versione di Lavorare con gli occhi della
Gente (il compendio dell¹approccio di Buena Vista), una pagina di
bibliografia, una pagina di indirizzi di operatori del paese in questione.
In spagnolo pensiamo di arrivare anche a pubblicare un update mensile come
questo. In inglese cominceremo a tradurre documenti italiani (vedi sopra). E
probabilmente Lavorare con gli occhi della gente apparirà anche in altre
lingue (russo, per esempio).

Ci siamo montati la testa? Mah, è un fatto che la dimensione sovranazionale

c¹è già: si traduce libri americani, si va ai convegni internazionali. I terapisti stranieri non vedono l¹ora di venire in Italia. I partecipanti stranieri ai nostri gruppi aumentano. Si comincia a pensare che alcuni di noi potrebbero condurre seminari all¹estero.
E queste cose con l¹associazione degli educatori visivi sono destinate ad aumentare.

==========
==========

7) Prossimi seminari di Buena Vista

Udine 27,28 Settembre Sakura 0432 294941 luanapasut@...
Pescara 4,5 Ottobre Polline 0872 985025 347 6013010
polline@...
Torino 11,12 Ottobre Parva Domus 347 2921082
fioremg@...
Brescia 25,26 Ottobre Sviluppo armonico 030 225085
info@...
Malo (Vi) 8,9 Novembre Ajna Yoga 349 8382760 0445 580068
Mestre (Ve) 15,16 Novembre Amina 333 4158687 041 986725
Padova, 29,30 Novembre Ming Men 049 8800840 shiatzu@...

http://www.metodobates.it/date.htm
==========
==========

BUENA VISTA UPDATE

Buena Vista Update è una newsletter on line utile a tutti coloro che sono impegnati sul sentiero che porta ad una visione rilassata e naturale o desiderano aiutare altri su questa strada.
Appare una volta al mese.
Non sostituisce né si sovrappone alla consorella su carta.

FAI UNA BUENA AZIONE
manda questo numero (forward) a un tuo (bune) amico !

==========
Buena Vista Update ti viene inviata in osservanza della legge 675/96 sulla tutela dei dati personali. Se l'hai ricevuta per errore o semplicemente non sei più interessato a riceverla, mandaci una email specificando
in subject: Unsubscribe,
nel testo: l'ESATTO indirizzo email che ti fa ricevere il nostro messaggio e LA TUA CITTÀ¹
Verrai immediatamente rimosso dalla nostra Mailing List.

Se invece l¹hai appena conosciuta e desideri riceverla, mandaci una email specificando
in subject: SUBSCRIBE
nel testo: il tuo nome (se non presente o diverso da quello dell¹indirizzo), e LA TUA CITTÀ¹

Group: Visus **Message:** 1911 **From:** Fabrizio **Date:** ven ago 29, 2003 10.02
Subject: R: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

Caro Mauro,

ho provato a scaricare il programma ma una volta un zippato non si capisce come eseguirlo e caricarlo.

Funziona con windows o in dos?

Puoi darci qualche dritta?

Grazie. Fabrizio

File : /Programmi/RDS-Mindimage.ZIP
Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : Per la creazione di Stereogrammi sullo schermo del PC. In inglese.

È possibile accedere al file all'indirizzo

http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/RDS-Mindimage.ZIP

Group: Visus **Message:** 1912 **From:** Franco Ranieri **Date:** ven ago 29, 2003 11.37
Subject: core concept

Salve Skyrunner,
volevo chiedertelo in privato, ma a costo di fare una brutta figura nella list, te lo chiedo pubblicamente. Dove Lo trovo Il Metodo Bates: Core Concept? Non sarà mica Il Metodo Bates in una Conchiglia? Negli archivi si parla di un documento di oltre venti pagine! Ho cercato tra i documenti, ma non l'ho trovato.
Devo chiederti scusa per l'apprezzamento poco gentile sul Metodo Bates in una Conchiglia. Avevo detto che mi annoiava. Di fatto, ora so che ciò che mi annoiava veramente era che ogni volta che fasciavo l'occhio buono per iniziare gli esercizi (...a me piace chiamarli esercizi), c'era sempre questa visione opaca, catarattica per capirci, interrotta talvolta da piccolissimi brevi istanti di chiarezza, troppo pochi.
Forse speravo in un miracolo, non lo so, il miracolo non veniva, ma il sonno sì. Patetico.
Chiedo scusa a tutti quelli che in questa lista hanno guai seri con gli occhi, perché io sono l'ultima persona per giudicare. Non ho mai avuto problemi di vista. In un test anni addietro misuravo 12/10. Con l'età è arrivata un po' di presbiopia e infine questa cataratta unilaterale. Sono disorientato. Non ero abituato. La mia vita (vista) sta cambiando. In ufficio vivo veri e propri momenti di panico quando non riesco a leggere neanche un numero di telefono. Per fortuna ho i Rasterbrille, ma Dio sa, non potrò usarli per sempre. Quindi ho due, anzi tre possibilità. Guarire con il metodo Bates. Operarmi. Oppure prendere un appuntamento con Rita Cutolo, la pranoterapeuta, se mi accetta. Non è complicatissimo. Devo solo stabilire i tempi. Credo nel metodo Bates e credo in me (a volte). Non credo molto nella fortuna, questo sì, e dovrò fare i conti con le opportunità effettive di praticare il metodo durante il giorno... Neanche stessi facendo qualche pratica di stregoneria! Se la società medica industriale avesse accettato il metodo Bates, mi avrebbero prescritto, che so, 10, 20 sedute terapeutiche con un vero emulo del dottor Bates e via, magari pagando solo il ticket alla ASL. Invece no. Non so neanche quanto dovrebbe durare il percorso

terapeutico. Quanto, 2 mesi? 6? Tutta la vita?. Non lo so, deciderò in base ai progressi.
Un'ultima cosa. Vorrei chiedere a qualche oculista: come fate a stabilire che una cataratta è di origine traumatica? La cataratta unilaterale è sempre di origine traumatica? E' possibile capire se un cristallino è veramente opacizzato oppure non si è semplicemente spostato dalla sua sede naturale, a seguito di un trauma? E' possibile non ricordare un trauma simile?
Ringrazio tutti quelli che in questa lista si adoperano per dare un barlume di luce a chi non ce l'ha. Se incontro il papa chiederò che ne faccia santo qualcuno.
Grazie,
frankoran

Group: Visus **Message:** 1913 **From:** skyrunner **Date:** sab ago 30, 2003 1.12
Subject: R: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

Ciao, Fabrizio.

Nel file leggimi vi è la risposta:
"To run MindImages from a dos prompt type: MINDIMG"

In realtà devi digitare MINDIMG2

Da windows 98-Me basta scompattare i files in una directory in C: , poi basta un doppio click del mouse e il programma parte. Non lo ho testato sotto windows XP.
Quando parte chiede in che driver sono i files "RLE". Rispondi in C se sono li. Ma il programma entra anche su di un floppy, per chi se lo vuole portare a spasso, in tal caso A:.

Altrimenti sipuò far partire il tutto dal prompt del dos.

Funzioni interessanti sono :

F8: Fa vedere prima quale sarà la forma "nascosta"

F7: CAmbia la densità (ma cambiando quella di default si fa più difficile la cosa.

F2: White/Black. Scegliere questo , quello in rosso e verde è più difficile.

Ciao!

Mauro.

"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

Mauro Teodori
skyrunner@...

-----Messaggio originale-----
Da: Fabrizio [mailto:leonidaf@...]
Inviato: venerdì 29 agosto 2003 22.02
A: Visus@yahoogroups.com

Oggetto: R: [Visus] Nuovi Files nell'area "Documenti" di Visus

Caro Mauro,
ho provato a scaricare il programma ma una volta un zippato non si capisce come eseguirlo e caricarlo.

Funziona con windows o in dos?

File : /Programmi/RDS-Mindimage.ZIP
Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : Per la creazione di Stereogrammi sullo schermo del PC. In inglese.

Group: Visus **Message:** 1914 **From:** skyrunner **Date:** sab ago 30, 2003 1.12
Subject: R: Nuovi Files nell''area "Documenti" di Visus

Ciao, Fabrizio.

Nel file leggimi vi è la risposta:
"To run MindImages from a dos prompt type: MINDIMG"

In realtà devi digitare MINDIMG2

Da windows 98-Me basta scompattare i files in una directory in C: , poi basta un doppio click del mouse e il programma parte. Non lo ho testato sotto windows XP.
Quando parte chiede in che driver sono i files "RLE". Rispondi in C se sono li. Ma il programma entra anche su di un floppy, per chi se lo vuole portare a spasso, in tal caso A:.

Altrimenti sipuò far partire il tutto dal prompt del dos.

Funzioni interessanti sono :

F8: Fa vedere prima quale sarà la forma "nascosta"

F7: CAmbia la densità (ma cambiando quella di default si fa più difficile la cosa.

F2: White/Black. Scegliere questo , quello in rosso e verde è più difficile.

Ciao!

Mauro.

"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

Mauro Teodori
skyrunner@...

-----Messaggio originale-----

Da: Fabrizio [mailto:leonidaf@...]
Inviato: venerdì 29 agosto 2003 22.02
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: R: [Visus] Nuovi Files nell'area "Documenti" di Visus

Caro Mauro,
ho provato a scaricare il programma ma una volta un zippato non si capisce come eseguirlo e caricarlo.

Funziona con windows o in dos?

File : /Programmi/RDS-Mindimage.ZIP
Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : Per la creazione di Stereogrammi sullo schermo del PC. In inglese.

Group: Visus **Message:** 1915 **From:** skyrunner **Date:** sab ago 30, 2003 1.12
Subject: Metodo Bates: Il core concept e "Il metodo Bates in una conchiglia (era: R: core concept)

> -----Messaggio originale-----
> Da: Franco Ranieri [mailto:francoranieri@...]
> Inviato: venerdì 29 agosto 2003 23.38
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] core concept
>
>
> Salve Skyrunner,
> volevo chiedertelo in privato, ma a costo di fare una brutta
> figura nella
> list, te lo chiedo pubblicamente. Dove Lo trovo Il Metodo Bates: Core
> Concept? Non sarà mica Il Metodo Bates in una Conchiglia?
> Negli archivi si
> parla di un documento di oltre venti pagine! Ho cercato tra i
> documenti, ma
> non l'ho trovato.
...
> Devo chiederti scusa per l'apprezzamento poco gentile sul
> Metodo Bates in
> una Conchiglia. Avevo detto che mi annoiava. Di fatto, ora so
> che ciò che mi
> annoiava veramente era che ogni volta che fasciavo l'occhio buono per
> iniziare gli esercizi (...a me piace chiamarli esercizi), c'era sempre
> questa visione opaca, catarattica per capirci, interrotta talvolta da
> piccolissimi brevi istanti di chiarezza, troppo pochi.

Ciao, Franco.
Ti volevo rispondere con un poco di calma, perdonami ma sono sempre un poco lento con le risposte.

"Metodo Bates: Il Core Concept". E' in fase di ampliamento e rivisitazione.
Per questo al momento non lo trovi.
Si riceve previa iscrizione a Visus-Files, newsletter di appoggio a Visus.
Conterei di terminarlo per ottobre.

NON E' un "riassunto" del metodo Bates e delle sue tecniche. E' la ricerca delle vere ragioni (alla luce anche delle scoperte più recenti) che sono il vero vettore del metodo stesso. Per questo alcuni concetti non sono "allineati".
Tornerò comunque sull'argomento più avanti, per approfondire.

Per quanto riguarda il tuo commento sul "Metodo Bates in una conchiglia" mi ha fatto molto piacere e lo ho apprezzato tantissimo. Anche se non è un grazie, preferisco almeno un commento, che mi faccia capire come migliorare il mio "lavoro", al silenzio totale. Anche se potrei non essere d'accordo.
Ma ti capisco benissimo, credimi.

Il "Metodo Bates in una conchiglia" E' , invece, un "riassunto" del metodo Bates e delle sue tecniche.

Per chi inizia: Penso sia importante riceverlo in modo da avere una panoramica di quello che si sta andando a conoscere.
Facilita di molto, piuttosto che partire da zero.

Per chi ha gia fatto un suo percorso: E' importante perché costituisce un promemoria delle tecniche di base e costituisce un punto di riferimento per continuare ad applicare il vero metodo. Poi, per esempio, se invece della tabella di Snellen si leggono i cartelli stradali, le targhe delle auto, le insegne dei negozi o si scrutano le fronde degli alberi (personalmente trovo quest'ultima variante migliore della tabella di Snellen, provare per credere), poco conta. L'importante è seguire un percorso che si è dimostrato efficace.

Approfondirò il tutto e ti risponderò più dettagliatamente più avanti, comunque.
Per il momento ti ringrazio di aver condiviso la tua esperienza con noi, e ti faccio i migliori auguri.

>Forse speravo in un miracolo, non lo so, il miracolo non veniva, ma il sonno
>sì.

Ricorda comunque che "Nulla accade se non lo hai sognato prima".

Ciao!

"Nessuno può dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali".

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1916 **From:** skyrunner **Date:** sab ago 30, 2003 3.24
Subject: R: Se c''è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

Ciao, Giovanni!

Apprezzo il tono della tua email, in linea con la netiquette della lista.

Mi sfugge solo una cosa della tua offerta gratuita.
Premesso che la mail list "Visus" è nata per dare un contributo ad una realtà che sta finalmente emergendo.
Che il suo principio ispiratore è basato sulla cooperazione non sulla competitività.
E che a questa mail list partecipano anche persone, professionisti e non, che hanno dedicato alla loro preparazione ore e ore di appassionato lavoro e ricerca.
Se anche tu, ora , vuoi dare un concreto contributo che non sia un pretesto per vendere qualcosa, perché non farlo in maniera pubblica e costruttiva?
Che bisogno c'è di contattare le persone privatamente?

Saluti.

"Se stringi il pugno la tua mano è vuota. Solo con la mano aperta potrai possedere tutto.".

Mauro Teodori
skyrunner@...

-----Messaggio originale-----
Da: Evaristo Recalcati [mailto:evaristo.recalcati@...]
Inviato: venerdì 29 agosto 2003 20.34
A: visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Se c'è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

Sono disponibile e pronto a tentare un esperimento:
la prima guarigione dalla vista imperfetta mediante consulenza via internet.

Chi vuole guarire si faccia avanti:
evaristo.recalcati@...

Non parlo di descrizione del metodo, ma di vera e propria consulenza individuale quotidiana (o quasi)

Posso guarire solo una persona e solo se affetta da miopia, per ora.

Ho già guarito un'altra persona che si chiama Roberto.

Group: Visus **Message:** 1917 **From:** olent.it **Date:** sab ago 30, 2003 4.56
Subject: Re: Se c"è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

Caro Evaristo
1°. di miopia non si puo' guarire..... La miopia non e' una malattia ma un'ametropia (difetto visivo).
2°. c'era solo un'altra persona che guariva gratis e che aveva anche un cognome che finiva per "....isto", ma non si chiamava Evaristo.
3°. Se voi fare esperimenti trovati una cavia o meglio un POLLO tra i tuoi amici.

Non me ne volere!?!?!
Riky

----- Original Message -----
From: "Evaristo Recalcati" <evaristo.recalcati@...>
To: <visus@yahoogroups.com>
Sent: Friday, August 29, 2003 8:33 PM
Subject: [Visus] Se c'è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

> Sono disponibile e pronto a tentare un esperimento:
> la prima guarigione dalla vista imperfetta mediante
> consulenza via internet.
>
> Chi vuole guarire si faccia avanti:
> evaristo.recalcati@...
>
> Non parlo di descrizione del metodo, ma di vera
> e propria consulenza individuale quotidiana (o
> quasi)
>
> Posso guarire solo una persona e solo se affetta
> da miopia, per ora.
>
> Ho già guarito un'altra persona che si chiama Roberto.
>
>
>
>
> --
> Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f
>
> Sponsor:
> Personalizza on line T-shirt, puzzle, calendari, tappetini mouse ed altro!
> Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=1708&d=29-8
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

Group: Visus **Message:** 1918 **From:** Evaristo Recalcati **Date:** sab ago 30, 2003 9.26
Subject: Re: Se c''è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

Ma quale Giovanni !!!

Io non sono mica Giovanni !

Lo conosco comunque e ci parlo.

Lo faccio in privato perchè io non sono e non voglio essere
un professionista di questo settore e non ho e non voglio
dedicare niente a nessuno, ne tantomeno vendere qualcosa.
Io faccio un altro lavoro
Non credo chiederò mai dei soldi per il mio aiuto.
E' una cosa che farò nel tempo libero.

L'unico motivo che mi spinge a fare questo è l'infinita
gratitudine verso il dottore che ha fatto questa grande
scoperta per l'umanità. Gratitudine pari a quella che va
alla sua fedele compagna ed assistente per le sue doti
di infinita umanità e di intelligente semplicità.

Aver tratto l'enorme beneficio che ho tratto dai suoi
scritti e non fare niente sarebbe tradire l'uomo che è
una delle espressioni più alte della brillantezza e
intelligenza che un essere umano ha il potenziale di
essere. Uno che si è preso la briga di scrivere e
documentare il più possibile perchè sapeva ed aveva
intuito che i suoi "discendenti" avrebbero storpiato
i suoi insegnamenti. Cosa che accade a tutti i maestri
spirituali, maestri proprio perchè consapevoli di questo.

E' la gente come i "professionisti del settore", da Corbett
in poi, ignoranti caproni, voi compresi, che ha rovinato
tutto.

Mi dispiace essere un po' rude, ma è la verità.

La vista è una cosa seria, altro che "giocare" !

skyrunner wrote:
> Ciao, Giovanni!
>
> Apprezzo il tono della tua email, in linea con la netiquette della
> lista.
>
> Mi sfugge solo una cosa della tua offerta gratuita.
> Premesso che la mail list "Visus" è nata per dare un contributo ad una
> realtà che sta finalmente emergendo.
> Che il suo principio ispiratore è basato sulla cooperazione non sulla
> competitività.
> E che a questa mail list partecipano anche persone, professionisti e
> non,
> che hanno dedicato alla loro preparazione ore e ore di appassionato
> lavoro e
> ricerca.
> Se anche tu, ora , vuoi dare un concreto contributo che non sia un
> pretesto
> per vendere qualcosa, perché non farlo in maniera pubblica e
> costruttiva?

> Che bisogno c'è di contattare le persone privatamente?
>
> Saluti.
>
> "Se stringi il pugno la tua mano è vuota. Solo con la mano aperta
> potrai
> possedere tutto.".
>
> Mauro Teodori
> skyrunner@...
>
>
>
> -----Messaggio originale-----
> Da: Evaristo Recalcati [mailto:evaristo.recalcati@...]
> Inviato: venerdì 29 agosto 2003 20.34
> A: visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] Se c'è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi
> scriva.
>
>
> Sono disponibile e pronto a tentare un esperimento:
> la prima guarigione dalla vista imperfetta mediante
> consulenza via internet.
>
> Chi vuole guarire si faccia avanti:
> evaristo.recalcati@...
>
> Non parlo di descrizione del metodo, ma di vera
> e propria consulenza individuale quotidiana (o
> quasi)
>
> Posso guarire solo una persona e solo se affetta
> da miopia, per ora.
>
> Ho già guarito un'altra persona che si chiama Roberto.

--
Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f

Sponsor:
Non sai cosa regalare? Vai su Artefiori, il Portale del Verde!
clicca qui:
Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=548&d=30-8

Group: Visus **Message:** 1919 **From:** skyrunner **Date:** dom ago 31, 2003 2.03
Subject: R: Se c''è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

> -----Messaggio originale-----
> Da: Evaristo Recalcati [mailto:evaristo.recalcati@...]
> Inviato: sabato 30 agosto 2003 21.27
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: Re: [Visus] Se c'è qualcuno che vuole guarire gratis

> via email mi scriva.

Giovanni, mi spiace constatare che, come da copione, "il lupo perde il pelo
ma non il vizio" e che, pur con un pelo diverso, il comportamento permane.
Hai scritto:

> E' la gente come i "professionisti del settore", da Corbett
> in poi, ignoranti caproni, voi compresi, che ha rovinato
> tutto.

Ci sarebbe molto da dire ma è inutile.
Quando, proprio ieri, ti sei iscritto a Visus ti è arrivata, come a tutti,
copia della "netiquette" di Visus.
Probabilmente non la hai nemmeno letta.
Riporto qui un passo:

"Questo documento sintetizza le norme di comportamento che gli iscritti a
Visus dovrebbero osservare in un ottica di rispetto per il prossimo."
...
"In una mail list ognuno ha diritto di esprimere la sua opinione senza per
questo essere vilipeso, offeso, ingiuriato. Aggredire un utente perché si è
in disaccordo con le sue opinioni è un comportamento da evitare. Termini ed
espressioni volgari o comunque in grado di offendere la sensibilità altrui
vanno evitati. Ricordate che queste discussioni sono pubbliche e sono intese
ad ottenere scambi costruttivi. Trattate gli altri membri della lista come
vorreste essere trattati voi."

Il termine che tu hai usato: "ignoranti caproni, voi compresi" è nel tuo
stile, ma incompatibile con quanto sopra riportato.

> La vista è una cosa seria, altro che "giocare" !

Appunto!
E nemmeno speculare.

E' tutto.

Arrivederci.

"Il fatto che le persone siano nate con due occhi e due orecchi, ma con una
sola lingua, fa pensare che dovrebbero guardare e ascoltare il doppio di
quanto parlano". (Marchesa di Sevignè)

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1920 **From:** Evaristo Recalcati **Date:** dom ago 31, 2003 1.51
Subject: Re: Se c''è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

skyrunner wrote:
>> -----Messaggio originale-----
>> Da: Evaristo Recalcati [mailto:evaristo.recalcati@...]
>> Inviato: sabato 30 agosto 2003 21.27
>> A: Visus@yahoogroups.com
>> Oggetto: Re: [Visus] Se c'è qualcuno che vuole guarire gratis

>> via email mi scriva.
>
> Giovanni, mi spiace constatare che, come da copione, "il lupo perde
> il pelo
> ma non il vizio" e che, pur con un pelo diverso, il comportamento
> permane.

Non hai capito che io non sono Giovanni.
Beh, probabilmente è un tuo limite.

>> E' la gente come i "professionisti del settore", da Corbett
>> in poi, ignoranti caproni, voi compresi, che ha rovinato
>> tutto.
>
> Il termine che tu hai usato: "ignoranti caproni, voi compresi" è nel
> tuo stile, ma incompatibile con quanto sopra riportato.

Chiedo di nuovo scusa per essere stato rude e per aver,
forse, violato la retichetta. Non mi sembra di aver offeso
nessuno direttamente (voi è generico).
Il mio pensiero rimane saldo: credo che i professionisti del
settore del recupero della vista, a partire da Corbett arrivando
a Quackembush e tutti gli altri moderni di cui ho avuto notizia,
non abbiano capito il metodo.
Lo dimostra il fatto che molti di loro hanno problemi di vista.
Non posso dimostrarlo, ovvimente, ma ne sono straconvinto.
La mia convinzione nasce dal fatto che le loro aggiunte e
modifiche (con esercizi stupidi) al metodo originale sono
contrarie proprio a quest'ultimo.

>> La vista è una cosa seria, altro che "giocare" !
> Appunto!
> E nemmeno speculare.

Osserva bene chi sta speculando e chi parla di "giocare"
con la tabella di controllo...

Io ho solo portato avanti la mia esperienza, che, ahime',
è un po' in contrasto con le vostre convinzioni, mi dispiace.

Arrivederci!

--
Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f

Sponsor:
Amanti del digitale è arrivato il prodotto che aspettavate! Per ricevere i fax sul PC!
Scoprite come cliccando qui
Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=1567&d=31-8

Group: Visus **Message:** 1921 **From:** Evaristo Recalcati **Date:** dom ago 31, 2003 1.41
Subject: Re: Se c''è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

Non voglio entrare ancora una volta in questa stupida polemica.
Giusto qualche punto.

olent.it wrote:
> Caro Evaristo
> 1°. di miopia non si puo' guarire..... La miopia non e' una malattia
> ma un'ametropia (difetto visivo).

La miopia è un difetto funzionale, guaribile.
Non voglio convincere nessuno, io ne sono guarito, poi
sta a ciascuno decidere cosa fare. Bates aveva ragione.

> 2°. c'era solo un'altra persona che guariva gratis e che aveva anche
> un cognome che finiva per "....isto", ma non si chiamava Evaristo.

Beh, avevano detto che sarebbe tornato giusto?

> 3°. Se voi fare esperimenti trovati una cavia o meglio un POLLO tra i
> tuoi amici Non me ne volere!?!?!

Non te ne voglio, caro.
Io continuo la mia vita, tu la tua.
Mi dispiace che ci vedi male, tutto qui.

> Riky
>
> ----- Original Message -----
> From: "Evaristo Recalcati" <evaristo.recalcati@...>
> To: <visus@yahoogroups.com>
> Sent: Friday, August 29, 2003 8:33 PM
> Subject: [Visus] Se c'è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi
> scriva.

--
Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f

Sponsor:
Conto Arancio, il migliore amico dei tuoi risparmi.
Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=668&d=31-8

Group: Visus **Message:** 1922 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun set 01, 2003 10.38
Subject: Re: Se c''è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

Tentar non nuoce...
Sono miope, tutti i miei dettagli sul mio sito www.geocities.com/s_caggia/ nella sezione Vista.
Fammi sapere
Grazie
Ciao
Silvio
----- Original Message -----
From: Evaristo Recalcati
To: visus@yahoogroups.com

Sent: Friday, August 29, 2003 8:33 PM
Subject: [Visus] Se c'è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

Sono disponibile e pronto a tentare un esperimento:
la prima guarigione dalla vista imperfetta mediante
consulenza via internet.

Chi vuole guarire si faccia avanti:
evaristo.recalcati@...

Non parlo di descrizione del metodo, ma di vera
e propria consulenza individuale quotidiana (o
quasi)

Posso guarire solo una persona e solo se affetta
da miopia, per ora.

Ho già guarito un'altra persona che si chiama Roberto.

--
Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f

Sponsor:
Personalizza on line T-shirt, puzzle, calendari, tappetini mouse ed altro!
Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=1708&d=29-8

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1923 **From:** ajknet_pk **Date:** lun set 01, 2003 3.58
Subject: Ogg: Se c''è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva.

--- In Visus@yahoogroups.com, "Evaristo Recalcati"
<evaristo.recalcati@e...> ha scritto:
> Sono disponibile e pronto a tentare un esperimento:
> la prima guarigione dalla vista imperfetta mediante
> consulenza via internet.
>
> Chi vuole guarire si faccia avanti:
> evaristo.recalcati@e...
>
> Non parlo di descrizione del metodo, ma di vera

> e propria consulenza individuale quotidiana (o
> quasi)
>
> Posso guarire solo una persona e solo se affetta
> da miopia, per ora.
>
> Ho già guarito un'altra persona che si chiama Roberto.
>
>
>
>
> --
> Email.it, the professional e-mail, gratis per te:
http://www.email.it/f
>
> Sponsor:
> Personalizza on line T-shirt, puzzle, calendari, tappetini mouse ed
altro!
> Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=1708&d=29-8

Group: Visus **Message:** 1924 **From:** Alberto **Date:** mar set 02, 2003 12.08
Subject: Potrebbe andare?

Ciao a tutti.
Sono miope ed astigmatico da entrambi gli occhi (-1,0 di miopia e 0,25 di astigmatismo).

Ho scoperto il metodo Bates alcuni anni fa, quando desideravo risolvere il mio problema per un concorso in Polizia.
Andai da un'insegnante Bates a Milano (Sig.ra Rendina Ambra, non so se qualcuno conosce) e mi propose un programma di questo tipo:

5 minuti dondolio dell'elefante
3 minuti sunning
6 minuti di palming

giocare con una pallina e esercizi con tabella vicino-lontano
fusione con due dita
memorizzazione di un oggetto delineandolo
movimenti occhi (verticale, orizzontale, obliquo)

poi sbadigli e spruzzi d'acqua fresca

E' inutile dire che dopo poche settimane mollai tutto (compreso il concorso...) e mi sono intruppato ngli occhialuti.

Ora sono stufo... ho ripreso il programma suddeto da tre settimane e ho ripetuti flash di visione nitida durante il giorno.
Non porto più gli occhiali (se non per guidare di sera ed evitare di schiantarmi).

Vorrei chiedere a qualcuno se secondo voi un programma di questo tipo (aggiungendo l'utilizzo dei Rasterbrille) può essere sufficiente o avete suggerimenti per implementarlo?

Group: Visus **Message:** 1925 **From:** Laura Duregon **Date:** mer set 03, 2003 11.55
Subject: Rif: Guarire dalla miopia

Ciao,
sono un nuovo iscritto alla mailing list di visus, ho letto il messaggio di Evaristo sull'esperimento di guarire una persona via internet e sarei molto interessata, come posso fare per contattarlo? Ho visto che la parte finele dell'indirizzo e-mail viene oscurata...
L.

_____
Filtri antispamming e antivirus per la tua casella di posta
http://www.msn.it/msn/hotmail

Group: Visus **Message:** 1926 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mer set 03, 2003 12.10
Subject: Re: Rif: Guarire dalla miopia

Io nel messaggio l'indirizzo lo vedo ed è:

evaristo.recalcati@...

Andrea

At 11.55 03/09/2003 +0200, you wrote:
>Ciao,
>sono un nuovo iscritto alla mailing list di visus, ho letto il messaggio di
>Evaristo sull'esperimento di guarire una persona via internet e sarei molto
>interessata, come posso fare per contattarlo? Ho visto che la parte finele
>dell'indirizzo e-mail viene oscurata...
>L.
>
>_____
>Filtri antispamming e antivirus per la tua casella di posta
>http://www.msn.it/msn/hotmail
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1927 **From:** Alberto **Date:** mer set 03, 2003 3.56
Subject: Settaggio monitor PC miopi

Da quando ho reiniziato ad applicare il metodo Bates, non uso più gli occhiali al lavoro, sono un videoterminalista.
A fine giornata però noto che nonostante il blinking, i palming e il sollevare lo sguardo, ho bruciore agli occhi.
Mi son chiesto se questo dipendesse anche dal settaggio del monitor sul quale lavoro.

Ho modificato il suddetto ingrandendo i caratteri, aumentando il contrasto e la luminosità.

Ho fatto la mossa giusta o viste le mie condizioni (miopia e astigmatismo non grave) dovrei cambiare settaggio per renderlo riposante?

Per un miope è meglio ingrandire e rendere il tutto più visibile o sarebbe meglio utilizzare caratteri piccoli e basso contrasto e luce per riposare la vista?

Grazie per le risposte.

Group: Visus **Message:** 1928 **From:** nsportaro **Date:** mer set 03, 2003 11.35
Subject: Guarire ?

Salve a tutti!

Scusate se rompo ancora una volta, so che molti in lista non gradiranno, ma tant'è, mi va di parlare e lo faccio.

Se ho ben capito, Riccardo Olent afferma che di miopia non si guarisce perchè non è una malattia, ma un difetto, un pò come chi nasce con una gamba più lunga dell'altra o con orecchie a sventola. Di tutte le assurdità che ho letto su questa lista, questa è di gran lunga la maggiore. Simili difetti non influiscono sulla funzionalità degli organi interessati.

Forse comunque Riccardo intendeva riderci sopra e in effetti questo è quel che mi è successo leggendo la sua email. Così, chi intende aiutare in qualche modo gli altri è uno che cerca dei polli da spennare mentre, come si evidenzia dalla sua risposta alla mia email "Per riderci sopra", gli ottici si distinguono in preparati e impreparati e le loro dannose diagnosi e prescrizioni sono da imputare solo a ignoranza e superficialità. A parte il fatto che secondo me basterebbe solo questo (ignoranza e superficialità), per squalificare tutta la categoria, Riccardo tace il motivo principale del comportamento dei suddetti signori.

Perchè usare parole complicate, perchè usare un ritornello sentito e risentito centinaia di volte? I suoi occhi sono persi, necessitano di correzione immediata, se non mette gli occhiali peggiorerà, lei è miope con ipermetropia e astigmatismo più qualche grado di amenocippacippirimerlochicicrede...

Chissà se Riccardo conosce il motivo che anima questo ritornello. Io lo so a memoria e lo conosco, proverò a dirlo in dieci modi diversi: grana, pecunia, soldi, moneta, lucro, lire, euro, dollari, guadagno, profitto.

Occorrerebbe una legge a livello europeo che impedisca agli ottici di fare diagnosi e prescrizioni.

Logicamente io non conosco Riccardo ma ho avuto modo di vedere come sia benvoluto in lista da parte di molti utenti di Visus. Mi tolgo tanto di cappello alla persona, ma sicuramente non mi affiderei mai ad un ottico, a priori, per guarire dal mio difetto visivo, nè tanto

meno darei alcun peso alle parole dette da un ottico sul tema della guarigione dei difetti visivi.

Avete mai visto un professionista parlare male del proprio operato? Non credo alle conversioni "laiche", sono molto più improbabili di quelle religiose. Di solito simili conversioni sono dettate più da convenienza che da altro.

Quello che riscontro ogni giorno è un pressapochismo incredibile condotto da persone che dovrebbero essere precise e rigorose.

Non voglio insistere, ho già spiegato abbastanza il mio pensiero.

Comincio però a capire perchè su questa lista manchino dei casi di miglioramento.

La provocazione di Evaristo è utile a smuovere questo stagno.
Ah, qualsiasi cosa pensi Teodori, Evaristo non è Gatti.

Per chiudere in bellezza, io ho già guarito qualcuno e migliorato altri, ma non m'interessa farlo per tutti nè tantomeno organizzare dei pseudo-seminari da 150 euro/die a testa, gite in campagna che servono a poco, tranne...

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1929 **From:** Roberto Amenta **Date:** gio set 04, 2003 10.21
Subject: R: Guarire ?

-----Messaggio Originale-----
Da: "nsportaro" <nickwar@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: mercoledì 3 settembre 2003 23.35
Oggetto: [Visus] Guarire ?

Salve a tutti!

Scusate se rompo ancora una volta, so che molti in lista non gradiranno, ma tant'è, mi va di parlare e lo faccio.

Se ho ben capito, Riccardo Olent afferma che di miopia non si guarisce perchè non è una malattia, ma un difetto, un pò come chi nasce con una gamba più lunga dell'altra o con orecchie a sventola. Di tutte le assurdità che ho letto su questa lista, questa è di gran lunga la maggiore. Simili difetti non influiscono sulla funzionalità degli organi interessati.

Credo che non puoi siglare come assurdità quello che un persona ha studiato che è codificato in migliaia di libri, anche se ciò può essere sbagliato. Esempio: chemio contro il cancro, giusto o sbagliato ma ne l'uno ne l'altro può essere visto come una assurdità.

Forse comunque Riccardo intendeva riderci sopra e in effetti questo è quel che mi è successo leggendo la sua email. Così, chi intende aiutare in qualche modo gli altri è uno che cerca dei polli da

spennare mentre, come si evidenzia dalla sua risposta alla mia email "Per riderci sopra", gli ottici si distinguono in preparati e impreparati e le loro dannose diagnosi e prescrizioni sono da imputare solo a ignoranza e superficialità. A parte il fatto che secondo me basterebbe solo questo (ignoranza e superficialità), per squalificare tutta la categoria, Riccardo tace il motivo principale del comportamento dei suddetti signori.

Conosco Riccardo, non penso volesse riderci sopra. Chiarisco, non sono il suo avvocato difensore.

Perchè usare parole complicate, perchè usare un ritornello sentito e risentito centinaia di volte? I suoi occhi sono persi, necessitano di correzione immediata, se non mette gli occhiali peggiorerà, lei è miope con ipermetropia e astigmatismo più qualche grado di amenocippacippirimerlochicicrede...

Ritornello sentito centinaia di volte, su quanto ottici interpellati, dovresti
richiedere una ricerca al Censis.

Chissà se Riccardo conosce il motivo che anima questo ritornello. Io lo so a memoria e lo conosco, proverò a dirlo in dieci modi diversi: grana, pecunia, soldi, moneta, lucro, lire, euro, dollari, guadagno, profitto.

Sono certo che nel tuo lavoro, qualsiasi esso sia, quello che ti pagano viene degnamente meritato, che ogni Euro lo spendi in energie nei confronti di questo lavoro. Altrimenti sei il Riccardo e tutti gli ottici che attacchi.

Occorrerebbe una legge a livello europeo che impedisca agli ottici di fare diagnosi e prescrizioni.

In questo caso occorrerebbe una legge che individuasse i portatori della verità assoluta e solo a questi bisognerebbe, nel settore della salute, dare la licenza per fare diagnosi e terapia.

Logicamente io non conosco Riccardo ma ho avuto modo di vedere come sia benvoluto in lista da parte di molti utenti di Visus. Mi tolgo tanto di cappello alla persona, ma sicuramente non mi affiderei mai ad un ottico, a priori, per guarire dal mio difetto visivo, nè tanto meno darei alcun peso alle parole dette da un ottico sul tema della guarigione dei difetti visivi.

Ognuno si affida a chi vuole, il dirlo o esprimere le proprie convinzioni in modo
pacato e segno di vera conoscenza.

Avete mai visto un professionista parlare male del proprio operato? Non credo alle conversioni "laiche", sono molto più improbabili di quelle religiose. Di solito simili conversioni sono dettate più da convenienza che da altro.

Io credo che molte persone, me compreso, si mettono in continua discussione a volte deviando il proprio percorso formativo a volte

restando fermi sulle convizioni che si hanno. Ciò non toglie che esprimere quello in cui si crede, mette in dialogo aperto e sereno se stessi e gli altri.

Quello che riscontro ogni giorno è un pressapochismo incredibile condotto da persone che dovrebbero essere precise e rigorose.

Non voglio insistere, ho già spiegato abbastanza il mio pensiero.

Comincio però a capire perchè su questa lista manchino dei casi di miglioramento.

Credi che basti qualche E-mail per guarire le persone?

La provocazione di Evaristo è utile a smuovere questo stagno.
Ah, qualsiasi cosa pensi Teodori, Evaristo non è Gatti.

Per chiudere in bellezza, io ho già guarito qualcuno e migliorato altri, ma non m'interessa farlo per tutti nè tantomeno organizzare dei pseudo-seminari da 150 euro/die a testa, gite in campagna che servono a poco, tranne...

Perchè guarire o migliorare solo qualcuno?
Chi non è disposto a rischiare qualcosa per le sue idee... o non vale niente lui, o non valgono niente le sue idee (Ezra Pound).

Roberto Amenta, optometrista
ho seguito decine di corsi in naturopatia, lettore attento del pensiero di Bates,
ex praticante di Yoga. Spero di essere uno che ci vede (non dal punto di vista
refrattivo).
Attività principale OTTICO.

Saluti,
Nicolò

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1930 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio set 04, 2003 3.59
Subject: Re: Potrebbe andare?

Il giorno 2-09-2003 18:08, Alberto, albertofattiboni@... ha scritto:

> Ciao a tutti.
> Sono miope ed astigmatico da entrambi gli occhi (-1,0 di miopia e
> 0,25 di astigmatismo).
>
> Ho scoperto il metodo Bates alcuni anni fa, quando desideravo
> risolvere il mio problema per un concorso in Polizia.
> Andai da un'insegnante Bates a Milano (Sig.ra Rendina Ambra, non so
> se qualcuno conosce) e mi propose un programma di questo tipo:
>
> 5 minuti dondolio dell'elefante
> 3 minuti sunning
> 6 minuti di palming
>
> giocare con una pallina e esercizi con tabella vicino-lontano
> fusione con due dita
> memorizzazione di un oggetto delineandolo
> movimenti occhi (verticale, orizzontale, obliquo)
>
> poi sbadigli e spruzzi d'acqua fresca
>
> E' inutile dire che dopo poche settimane mollai tutto (compreso il
> concorso...) e mi sono intruppato ngli occhialuti.
>
> Ora sono stufo... ho ripreso il programma suddeto da tre settimane e
> ho ripetuti flash di visione nitida durante il giorno.
> Non porto più gli occhiali (se non per guidare di sera ed evitare di
> schiantarmi).
>
> Vorrei chiedere a qualcuno se secondo voi un programma di questo tipo
> (aggiungendo l'utilizzo dei Rasterbrille) può essere sufficiente o
> avete suggerimenti per implementarlo?
>

Ambra Rendina (riposi in pace!) è stata una pioniera e benemerita del metodo Bates in Italia. Anzi, è stata la figura centrale agli inizi.

Sul programma di esercizi non c'è molto da dire. Magari Skyrunner darebbe un po' più importanza alle lettere piccolissime. Io sottolineerei l'importanza di vedere i movimenti apparenti. E così via.

Ma il punto è che bisogna uscire un po' dalla logica degli esercizi. Il metodo Bates è qualcosa soprattutto da vivere, 24 ore su 24.

Le attività proposte, ci appaiono come tanti spezzoni perchè noi siamo abituati a imparare le cose a pezzi. In realtà sono tutte descrizioni (da diversi punti di vista) della stessa cosa: il modo naturale di vedere.

E questo è quello che succede durante i clear flashes: respiriamo, battiamo le palpebre, muoviamo gli occhi, muoviamo il corpo, centralizziamo,, ci rilassiamo, usiamo la memoria e l'immaginazione. Tutto contemporaneamente, non un pezzo per volta.

E poi il clear flash passa perchè la mente vuole di nuovo ridividere tutto, sennò non ci si raccapezza.

Quindi i singoli esercizi sono soprattutto occasioni per afferrare, o meglio, per rilassarsi nella comprensione di cosa è vedere in modo mobile, centralizzato e rilassato. Una comprensione che può essere solo fino a un certo punto logica, razionale, mentale. Deve soprattutto essere ..... bah, diciamo esperienziale, coinvolgere il corpo, le sensazioni, le emozioni.

E i clear flashes sono momenti ancora più importanti per afferrare, o meglio, per rilassarsi nella comprensione di cosa è vedere in modo mobile, centralizzato e rilassato (ripetizione voluta). Anzi, qui il rilassarsi nell'esperienza e "osservarla" senza giudizi è proprio una conditio sine qua non: cercare di "afferrarla" equivale a rompere l'incantesimo e a vederci subito meno chiaro.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1931 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio set 04, 2003 4.36
Subject: Re: Guarire ?

Il giorno 4-09-2003 5:35, nsportaro, nickwar@... ha scritto:

> Salve a tutti!
>
> Scusate se rompo ancora una volta, so che molti in lista non
> gradiranno, ma tant'è, mi va di parlare e lo faccio.
>
> Se ho ben capito, Riccardo Olent afferma che di miopia non si
> guarisce perchè non è una malattia, ma un difetto, un pò come chi
> nasce con una gamba più lunga dell'altra o con orecchie a sventola.
> Di tutte le assurdità che ho letto su questa lista, questa è di gran
> lunga la maggiore. Simili difetti non influiscono sulla funzionalità
> degli organi interessati.
>

Fraintendimento! Riccardo se ne guarda bene dal dire che la miopia è un fattore ereditario o una punizione di Dio o uno scherzo del destino. Riccardo è uno che fa Visual Training e quindi per definizione crede alla possibilità di migliorare la vista. Solo che non crede che sia una malattia, Perchè se si tratta di una malattia, e non di una cosa che fai, consciamente o meno, non ci sono santi: o vai da un dottore e ti metti nel ruolo del paziente; o ti rivolgi al tuo Dio (o chi per esso) e ti metti nel ruolo del miracolato.
Ma non ti puoi guarire da solo, a meno che tu non sia ANCHE un dottore o un Dio (o perlomeno un suo rappresentante).

> Forse comunque Riccardo intendeva riderci sopra e in effetti questo è
> quel che mi è successo leggendo la sua email. Così, chi intende
> aiutare in qualche modo gli altri è uno che cerca dei polli da
> spennare mentre, come si evidenzia dalla sua risposta alla mia
> email "Per riderci sopra", gli ottici si distinguono in preparati e
> impreparati e le loro dannose diagnosi e prescrizioni sono da
> imputare solo a ignoranza e superficialità. A parte il fatto che

> secondo me basterebbe solo questo (ignoranza e superficialità), per
> squalificare tutta la categoria, Riccardo tace il motivo principale
> del comportamento dei suddetti signori.
>
> Perchè usare parole complicate, perchè usare un ritornello sentito e
> risentito centinaia di volte? I suoi occhi sono persi, necessitano di
> correzione immediata, se non mette gli occhiali peggiorerà, lei è
> miope con ipermetropia e astigmatismo più qualche grado di
> amenocippacippirimerlochicicrede...
>
> Chissà se Riccardo conosce il motivo che anima questo ritornello.
> Io lo so a memoria e lo conosco, proverò a dirlo in dieci modi
> diversi: grana, pecunia, soldi, moneta, lucro, lire, euro, dollari,
> guadagno, profitto.
>
> Occorrerebbe una legge a livello europeo che impedisca agli ottici di
> fare diagnosi e prescrizioni.
>
> Logicamente io non conosco Riccardo ma ho avuto modo di vedere come
> sia benvoluto in lista da parte di molti utenti di Visus. Mi tolgo
> tanto di cappello alla persona, ma sicuramente non mi affiderei mai
> ad un ottico, a priori, per guarire dal mio difetto visivo, nè tanto
> meno darei alcun peso alle parole dette da un ottico sul tema della
> guarigione dei difetti visivi.
>
> Avete mai visto un professionista parlare male del proprio operato?
> Non credo alle conversioni "laiche", sono molto più improbabili di
> quelle religiose. Di solito simili conversioni sono dettate più da
> convenienza che da altro.
>
> Quello che riscontro ogni giorno è un pressapochismo incredibile
> condotto da persone che dovrebbero essere precise e rigorose.
>
> Non voglio insistere, ho già spiegato abbastanza il mio pensiero.
>
> Comincio però a capire perchè su questa lista manchino dei casi di
> miglioramento.

Non mancano. La stragrande maggioranza delle persone che miglioramenti li hanno avuti ha un atteggiamento "sobrio" rispetto a ciò, è piuttosto reticente a dichiararli, anche per paura di essere in qualche modo attaccata e sminuita da parte di persone come la "banda dei quattro gatti , il che è effettivamente puntualmente accaduto

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it
!

> La provocazione di Evaristo è utile a smuovere questo stagno.
> Ah, qualsiasi cosa pensi Teodori, Evaristo non è Gatti.
... ma un suo clone.

> Per chiudere in bellezza, io ho già guarito qualcuno e migliorato

> altri, ma non m'interessa farlo per tutti nè tantomeno organizzare
> dei pseudo-seminari da 150 euro/die a testa, gite in campagna che
> servono a poco, tranne...

Lo scopo di questa lista è lo scambio di esperienze e incoraggiamento da
quanti sono sul sentiero del miglioramento della vista. Il tuo qual'è?

Group: Visus **Message:** 1932 **From:** NickWar **Date:** ven set 05, 2003 12.19
Subject: Re: Guarire ?

Cominciamo dalla fine, una volta tanto, visto che la fine illustra meglio tutto il concetto che esprimerò in seguito:

> > Per chiudere in bellezza, io ho già guarito qualcuno e migliorato
> > altri, ma non m'interessa farlo per tutti nè tantomeno organizzare
> > dei pseudo-seminari da 150 euro/die a testa, gite in campagna che
> > servono a poco, tranne...
>
> Lo scopo di questa lista è lo scambio di esperienze e incoraggiamento da
> quanti sono sul sentiero del miglioramento della vista. Il tuo qual'è?

Tu quale pensi che sia? Perchè ti sei posto questa domanda? Perchè la fai a me?
Quando dico che non intendo farlo per tutti non faccio altro che riconoscere i miei limiti, ho aiutato qualche amico a cui è andata bene. Io stesso ho fatto passi avanti da gigante ma secondo me ancora non posso dirmi guarito. E ciò solo perchè i clear flash, anche se continui, sono rimasti tali. Uno stato di visione continua e buona ancora non c'è stata se non per qualche ora. Quindi io non mi sento in grado di guarire altre persone, al limite posso solo aiutarle. Ecco anche perchè non mi sento di organizzare corsi o seminari e in tutti i casi se farei qualcosa di simile sarebbe molto diverso da quelli organizzati da certe persone. Se tu ti ritieni offeso da questo è forse perchè ti riconosci in questa descrizione? Non sei lontano dal vero ma questa è e rimane una mia opinione. Per te può parlare il tuo lavoro, la tua dedizione eccetera; ma se qualcuno mi chiede cosa ne penso di simili corsi, quello è il mio pensiero, inutili.

Quanto al mio scopo, ciò è strettamente privato. Tu quale pensi che sia? Screditare gli altri per approfittarne io? Screditare gli altri per dar via libera alle idee del Gatti? Screditarti per levarti il pane di bocca?

> Fraintendimento! Riccardo se ne guarda bene dal dire che la miopia è un
> fattore ereditario o una punizione di Dio o uno scherzo del destino.
> Riccardo è uno che fa Visual Training e quindi per definizione crede alla
> possibilità di migliorare la vista. Solo che non crede che sia una malattia,
> Perchè se si tratta di una malattia, e non di una cosa che fai, consciamente
> o meno, non ci sono santi: o vai da un dottore e ti metti nel ruolo del
> paziente; o ti rivolgi al tuo Dio (o chi per esso) e ti metti nel ruolo del
> miracolato.
> Ma non ti puoi guarire da solo, a meno che tu non sia ANCHE un dottore o un
> Dio (o perlomeno un suo rappresentante).
>

Non credo che per guarire ci voglia un dottore, molto più facile che ci voglia l'intervento divino.
Comunque, se la miopia non è una malattia, ma solo un difetto, allora non ho bisogno degli altri per correggerlo. Basta imparare la tecnica giusta e praticarla sempre, con costanza.
A cosa mi serve allora un trainer visivo? A nulla! O meglio, può servirmi solo se detto trainer fa in modo di indicarmi le tecniche giuste e come eseguirle al meglio. Per far ciò, basta un'oretta e un onorario ridotto al minimo.

Invece cosa succede? Si evitano le tecniche corrette, le si complicano e si invitano gli interessati a tornare e a pagare, con la scusa che la guarigione o il miglioramento non si ottiene facilmente come ai tempi di Bates. Per favore, un pò di pudore.

> Non mancano [i miglioramenti]. La stragrande maggioranza delle persone che miglioramenti li

> hanno avuti ha un atteggiamento "sobrio" rispetto a ciò, è piuttosto
> reticente a dichiararli, anche per paura di essere in qualche modo attaccata
> e sminuita da parte di persone come la "banda dei quattro gatti , il che è
> effettivamente puntualmente accaduto

Uhm, il quartetto Cetra che avete messo in scena voi è molto più divertente. Io parlo con Riccardo e rispondi tu e qualcun'altro, parlo con skyrunner e mi risponde caterina o giada o qualcun altro, parlo con te e risponde skyrunner,questo per voi è il modo migliore di rispondere, senza rispondere.

Siete bravi a deviare dagli argomenti sostanziali.
Non avete mai risposto a nessuna domanda, mettete l'appunto solo sulle cose che vi convengono ma a tutt'oggi non avete fatto altro che evitare come conigli tutte le argomentazioni.

E volete che io racconti le mie esperienze, tranne poi criticarle o ritenerle poco importanti solo perchè non coincidono con le vostre strategie. Si, hai capito bene, non parlo di idee, ma di strategie.

Definizione di strategia:
comportamento, in specie militare, atto a confondere ed a prevalere sul nemico.

> > La provocazione di Evaristo è utile a smuovere questo stagno.
> > Ah, qualsiasi cosa pensi Teodori, Evaristo non è Gatti.
> ... ma un suo clone.
>

A Roma direbbero: ma sei de coccio... qui direbbero che sei un testa di m....., molto poco elegantemente. Il problema non è se Evaristo sia Gatti: il problema è quello che dice.
Non si confà alle vostre esigenze, tutto lì.

E' chiaro a questo punto che non potrò restare in questa lista ancora per molto, le divergenze di opinione sono troppo accentuate. Ci si deve rassegnare a dividere questo movimento tra "banda dei quattro gatti" e "quartetto cetra". Io direi tra puristi olistici e moderni integrati nella medicina.
Comunque si chiami, la divisione esiste e non si può negare.

Group: Visus **Message:** 1933 **From:** Federica Delucchi **Date:** gio set 04, 2003 2.02
Subject: Re: Guarire ?

ciao a tutti,
pur non essendo mai intervenuta sono iscritta già da tempo a questa mailing list, che talvolta leggo, altre no.
Sto facendo il mio percorso personale per migliorare la mia capacità di vedere con il Metodo Bates (da circa 1 anno) e l'aiuto di diversi operatori che lo praticano.
Intervengo oggi per confermare che i miglioramenti, oggettivi, ci sono: sia "misurabili", in termini di diottrie recuperate, sia meno misurabili, ma ugualmente importanti, in termini di emozionanti scoperte quotidiane sulle possibilità della percezione, della vista e del benessere a queste correlato.
Sono fra quelli che hanno scelto un "atteggiamento sobrio" nei confronti di tutto questo ...
Ringrazio tutte le persone che ho incontrato lungo il mio percorso e che hanno saputo impostare un dialogo fatto di fiducia, entusiasmo e professionalità.

auguro un buon autunno a tutti,
Federica

Group: Visus **Message:** 1934 **From:** giada rossi **Date:** ven set 05, 2003 10.05
Subject: a Federica Delucchi

ciao Federcia,
mi ha colpito il tuo messaggio e se non ti disturbo vorrei chiederti qualche consiglio.
Anch'io da un anno circa seguo il metodo Bates, da sola (ho partecipato a un solo seminario sul tema) e per ora l'unico progresso per me consiste nell'avere ogni tanto dei clear flashes e nell'usare occhiali sottocorretti.
Secondo te è essere seguiti da qualcuno per ottenere dei risultati più soddisfacenti?
Puoi dirmi in sintesi il tuo programma giornaliero?
Molte grazie !
Giada

Federica Delucchi <delucchi.fede@...> wrote:
ciao a tutti,
pur non essendo mai intervenuta sono iscritta già da tempo a questa mailing list, che talvolta leggo, altre no.
Sto facendo il mio percorso personale per migliorare la mia capacità di vedere con il Metodo Bates (da circa 1 anno) e l'aiuto di diversi operatori che lo praticano.
Intervengo oggi per confermare che i miglioramenti, oggettivi, ci sono: sia "misurabili", in termini di diottrie recuperate, sia meno misurabili, ma ugualmente importanti, in termini di emozionanti scoperte quotidiane sulle possibilità della percezione, della vista e del benessere a queste correlato.
Sono fra quelli che hanno scelto un "atteggiamento sobrio" nei confronti di tutto questo ...
Ringrazio tutte le persone che ho incontrato lungo il mio percorso e che hanno saputo impostare un dialogo fatto di fiducia, entusiasmo e professionalità.

auguro un buon autunno a tutti,
Federica

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

---
Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1935 **From:** Dr. "uido **Date:** ven set 05, 2003 7.44
Subject: Fissazione centrale

Amici di Visus, allegria!!!
Stavo ier ieri rileggendo un capitolo importantissimo del libro di Bates, quello che tratta della Fissazione centrale.
Sto infatti allenandomi a vedere il "punto matematico", soprattutto

tramite il delineamento. Questo mi riesce molto facile a distanza, ma molto più difficile da vicino.
Infatti, trovo che il flusso di pensieri ed immagini mentali mi fa perdere la focalizzazione (ad esempio se leggo, oppure se sto facendo un lavoro al computer e devo scrivere una relazione). Trovo che quando sono dissociato dai miei pensieri vedo meglio.
Comunque quando guardo un punto alla volta e non cerco di vedere tutto nell'insieme il miglioramento è istantaneo e così la definizione dell'immagine e la brillantezza dei colori, questo anche quando leggendo mi fermo un attimo, ma poi quando riparto la mia mente riprende a macinare e non presto più la necessaria attenzione.
Ho notato anche che se delineo semplicemente per contornare gli oggetti, la mia vista non migliora, ma se delineo con la consapevolezza di vedere meglio nel punto guardato direttamente, la mia vista migliora subito.
Suggerimenti per migliorare il delineamento?
Riguardo al libro di Bates chiedo se qualcuno può spiegarmi meglio la tecnica che usò Bates con le luci in modo da far vedere peggio al punto prossimo (pag. 45 del libro dell'Astrolabio) per guarire la fissazione eccentrica di una forte miopia...
E poi... quali altri modi ci sono per vedere peggio al punto prossimo?
;-))

Saluti dal Dr.'uido

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1936 **From:** cl_1bis **Date:** sab set 06, 2003 12.32
Subject: Ogg: Guarire ?

io penso che la miopia sia una malattia, e percio' si possa curare e guarire come tutte le malattie, e meglio se lo si fa senza medici tra le palle - che ne sa il medico di come sto io internamente? a volte l'interno non corrisponde all'esterno che puo' vedere un medico, e se poi quel medico ci ha gli occhiali, che ci vede?
scusate non mi sono presentato, mi chiamo carme, ho 33 anni. sono un po' miope ma non ho mai amato gli occhiali. non conosco il metodo bates di cui parlate. pero' conosco un amico che me ne ha parlato e mi ha indicato questo gruppo, "per farmi una idea".
devo dire che il gruppo mi sembra ben assortito, e si vede che vi divertite.
dicevo rispetto alla malattia, al concetto, cioe', in realta' non mi sento ammalato anche se fatico un po' a leggere il televideo, pero' vedo che un po' questa cosa cambia, cioe' non e' sempre uguale a volte lo leggo, percio' non saprei.
scusate sono un po' confuso.
voglio dire: se fosse una malattia, sarei malato sempre finche' non guarisco, invece a volte va e a volte viene. forse e' una malattia ondulatoria? oscillatoria, forse, si dice? cioe' quando uno oscilla da una cosa all'altra insomma.
pero' la mia esperienza con i medici e' sempre stata cattiva.
ci ho sempre rimesso. non e' che i farmaci mi piacciano di prenderli.
insoimma sono refrattario in generale, ecco forse.

mi leggo gli altri messaggi vostri, vah.

ciao
c.

--- In Visus@yahoogroups.com, "NickWar" <nickwar@l...> ha scritto:
> Cominciamo dalla fine, una volta tanto, visto che la fine illustra
meglio tutto il concetto che esprimerò in seguito:
>
> > > Per chiudere in bellezza, io ho già guarito qualcuno e migliorato
> > > altri, ma non m'interessa farlo per tutti nè tantomeno organizzare
> > > dei pseudo-seminari da 150 euro/die a testa, gite in campagna che
> > > servono a poco, tranne...
> >
> > Lo scopo di questa lista è lo scambio di esperienze e
incoraggiamento da
> > quanti sono sul sentiero del miglioramento della vista. Il tuo qual'è?
>
> Tu quale pensi che sia? Perchè ti sei posto questa domanda? Perchè
la fai a me?
> Quando dico che non intendo farlo per tutti non faccio altro che
riconoscere i miei limiti, ho aiutato qualche amico a cui è andata
bene. Io stesso ho fatto passi avanti da gigante ma secondo me ancora
non posso dirmi guarito. E ciò solo perchè i clear flash, anche se
continui, sono rimasti tali. Uno stato di visione continua e buona
ancora non c'è stata se non per qualche ora. Quindi io non mi sento in
grado di guarire altre persone, al limite posso solo aiutarle. Ecco
anche perchè non mi sento di organizzare corsi o seminari e in tutti i
casi se farei qualcosa di simile sarebbe molto diverso da quelli
organizzati da certe persone. Se tu ti ritieni offeso da questo è
forse perchè ti riconosci in questa descrizione? Non sei lontano dal
vero ma questa è e rimane una mia opinione. Per te può parlare il tuo
lavoro, la tua dedizione eccetera; ma se qualcuno mi chiede cosa ne
penso di simili corsi, quello è il mio pensiero, inutili.
>
> Quanto al mio scopo, ciò è strettamente privato. Tu quale pensi che
sia? Screditare gli altri per approfittarne io? Screditare gli altri
per dar via libera alle idee del Gatti? Screditarti per levarti il
pane di bocca?
>
>
> > Fraintendimento! Riccardo se ne guarda bene dal dire che la miopia
è un
> > fattore ereditario o una punizione di Dio o uno scherzo del destino.
> > Riccardo è uno che fa Visual Training e quindi per definizione
crede alla
> > possibilità di migliorare la vista. Solo che non crede che sia una
malattia,
> > Perchè se si tratta di una malattia, e non di una cosa che fai,
consciamente
> > o meno, non ci sono santi: o vai da un dottore e ti metti nel
ruolo del
> > paziente; o ti rivolgi al tuo Dio (o chi per esso) e ti metti nel
ruolo del
> > miracolato.
> > Ma non ti puoi guarire da solo, a meno che tu non sia ANCHE un
dottore o un

> > Dio (o perlomeno un suo rappresentante).
> >
>
> Non credo che per guarire ci voglia un dottore, molto più facile che ci voglia l'intervento divino.
> Comunque, se la miopia non è una malattia, ma solo un difetto, allora non ho bisogno degli altri per correggerlo. Basta imparare la tecnica giusta e praticarla sempre, con costanza.
> A cosa mi serve allora un trainer visivo? A nulla! O meglio, può servirmi solo se detto trainer fa in modo di indicarmi le tecniche giuste e come eseguirle al meglio. Per far ciò, basta un'oretta e un onorario ridotto al minimo.
>
> Invece cosa succede? Si evitano le tecniche corrette, le si complicano e si invitano gli interessati a tornare e a pagare, con la scusa che la guarigione o il miglioramento non si ottiene facilmente come ai tempi di Bates. Per favore, un pò di pudore.
>
>
> > Non mancano [i miglioramenti]. La stragrande maggioranza delle persone che miglioramenti li
> > hanno avuti ha un atteggiamento "sobrio" rispetto a ciò, è piuttosto
> > reticente a dichiararli, anche per paura di essere in qualche modo attaccata
> > e sminuita da parte di persone come la "banda dei quattro gatti , il che è
> > effettivamente puntualmente accaduto
>
> Uhm, il quartetto Cetra che avete messo in scena voi è molto più divertente. Io parlo con Riccardo e rispondi tu e qualcun'altro, parlo con skyrunner e mi risponde caterina o giada o qualcun altro, parlo con te e risponde skyrunner,questo per voi è il modo migliore di rispondere, senza rispondere.
>
> Siete bravi a deviare dagli argomenti sostanziali.
> Non avete mai risposto a nessuna domanda, mettete l'appunto solo sulle cose che vi convengono ma a tutt'oggi non avete fatto altro che evitare come conigli tutte le argomentazioni.
>
> E volete che io racconti le mie esperienze, tranne poi criticarle o ritenerle poco importanti solo perchè non coincidono con le vostre strategie. Si, hai capito bene, non parlo di idee, ma di strategie.
>
> Definizione di strategia:
> comportamento, in specie militare, atto a confondere ed a prevalere sul nemico.
>
> > > La provocazione di Evaristo è utile a smuovere questo stagno.
> > > Ah, qualsiasi cosa pensi Teodori, Evaristo non è Gatti.
> > ... ma un suo clone.
> >
>
> A Roma direbbero: ma sei de coccio... qui direbbero che sei un testa di m....., molto poco elegantemente. Il problema non è se Evaristo sia Gatti: il problema è quello che dice.
> Non si confà alle vostre esigenze, tutto lì.

>
> E' chiaro a questo punto che non potrò restare in questa lista ancora per molto, le divergenze di opinione sono troppo accentuate. Ci si deve rassegnare a dividere questo movimento tra "banda dei quattro gatti" e "quartetto cetra". Io direi tra puristi olistici e moderni integrati nella medicina.
> Comunque si chiami, la divisione esiste e non si può negare.

Group: Visus **Message:** 1937 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** sab set 06, 2003 12.48
Subject: domanda per Dr. ''uido

Scusi se interrompo la domanda Dr. 'uido, ma vorrei sapere cosa è la 'fissazione eccentrica' e cosa significa 'vedere peggio al punto prossimo'.

Grazie
Andrea

Andrea Tognocchi /Ufficio Tecnico CAEN Spa
e-mail a.tognocchi@...
http://www.caen.it

Group: Visus **Message:** 1938 **From:** Dr. ''uido **Date:** lun set 08, 2003 5.24
Subject: Fissazione eccentrica e vedere peggio al punto prossimo (era domanda per Dr.''uido)

Ciao Andrea, non sono uno specialista, né trainer né ottico, quindi per sapere esattamente i significati rivolgiti a loro...
Per quanto intendo io

La fissazione eccentrica è quando non vedi meglio al punto in cui guardi, ma leggermente a lato... Ad esempio se leggi la parolo GATTO (giusto per rimanere in tema! :-)), se punti il tuo sguardo sulla G e vedi meglio la A. Se invece punti direttamente sulla A, la vedi peggio. È molto eccentrica se punti sulla G e vedi meglio la O! Quindi ci sono diversi gradi di eccentricità.
Quello a cui punto è avere una ottima fissazione centrale, ovvero "vedo sempre meglio nel punto in cui guardo". Chi vede bene sposta sempre rapidamente il suo punto focale tramite micromovimenti (saccadi) che permettono di vedere perfettamente, mentre chi vede male ha movimenti molto rallentati e tesi, per cui cerca di vedere il tutto insieme.... Ma dato che non può vedere bene tutto insieme (per questioni anatomiche dell'occhio.... C'è solo un punto in centro alla retina che permette la visione perfetta) allora vede tutto "sfuocato"

Vedere peggio al punto prossimo, da quanto ho capito io, significa, cercare di sforzare la vista da vicino per permettere all'occhio di accorciarsi e migliorare la vista da lontano... Ma proprio questa parte necessita di alcuni chiarimenti, selon-moi, da parte degli esperti.
Grazie a chi vorrà rispondere alla mia precedente mail, sono in attesa.
Se vuoi altri chiarimenti, chiedi pure, rispondo per quello che so.

Saluti dal Dr.'uido

Group: Visus **Message:** 1939 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun set 08, 2003 5.39
Subject: Re: Fissazione eccentrica e vedere peggio al punto prossimo (era domanda per Dr.''uido)

At 17.24 08/09/2003 +0200, you wrote:
>Ciao Andrea, non sono uno specialista, né trainer né ottico, quindi per
>sapere esattamente i significati rivolgiti a loro...
>Per quanto intendo io
>

>La fissazione eccentrica è quando non vedi meglio al punto in cui
>guardi, ma leggermente a lato... Ad esempio se leggi la parolo GATTO
>(giusto per rimanere in tema! :-)), se punti il tuo sguardo sulla G e
>vedi meglio la A. Se invece punti direttamente sulla A, la vedi peggio.
>È molto eccentrica se punti sulla G e vedi meglio la O! Quindi ci sono
>diversi gradi di eccentricità.
>Quello a cui punto è avere una ottima fissazione centrale, ovvero "vedo
>sempre meglio nel punto in cui guardo". Chi vede bene sposta sempre
>rapidamente il suo punto focale tramite micromovimenti (saccadi) che
>permettono di vedere perfettamente, mentre chi vede male ha movimenti
>molto rallentati e tesi, per cui cerca di vedere il tutto insieme.... Ma
>dato che non può vedere bene tutto insieme (per questioni anatomiche
>dell'occhio.... C'è solo un punto in centro alla retina che permette la
>visione perfetta) allora vede tutto "sfuocato"

Molto bene, forse ho trovato la definizione per una cosa che provo anche io.
Vedo sfuocato un po' tutto, non molto sfuocato, ma comunque tutto, da
vicino e da lontano.

>Vedere peggio al punto prossimo, da quanto ho capito io, significa,
>cercare di sforzare la vista da vicino per permettere all'occhio di
>accorciarsi e migliorare la vista da lontano... Ma proprio questa parte
>necessita di alcuni chiarimenti, selon-moi, da parte degli esperti.
>Grazie a chi vorrà rispondere alla mia precedente mail, sono in attesa.
>Se vuoi altri chiarimenti, chiedi pure, rispondo per quello che so.
>
>Saluti dal Dr.'uido
>

Attendo anche io con ansia
Grazie
Andrea

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1940 **From:** NickWar **Date:** lun set 08, 2003 11.52
Subject: Re: Fissazione centrale

> Amici di Visus, allegria!!!
> Stavo ier ieri rileggendo un capitolo importantissimo del libro di
> Bates, quello che tratta della Fissazione centrale.
> Sto infatti allenandomi a vedere il "punto matematico", soprattutto
> tramite il delineamento. Questo mi riesce molto facile a distanza, ma
> molto più difficile da vicino.
> Infatti, trovo che il flusso di pensieri ed immagini mentali mi fa
> perdere la focalizzazione (ad esempio se leggo, oppure se sto facendo un
> lavoro al computer e devo scrivere una relazione). Trovo che quando
> sono dissociato dai miei pensieri vedo meglio.

No, è che quando sei dissociato dai pensieri le tensioni svaniscono. In
parole povere, ti rilassi.
Lavorare o leggere sono attività che comportano un certo stress. Se ci badi,
è proprio questa la differenza tra chi riesce a mantenere una vista buona e

chi no. Si deve cercare di rendere queste attività a un grado normale di rilassamento. Al solito, non è quel che si fa che è un pericolo per la visione, quanto come usiamo occhi e mente.

> Comunque quando guardo un punto alla volta e non cerco di vedere tutto
> nell'insieme il miglioramento è istantaneo e così la definizione
> dell'immagine e la brillantezza dei colori, questo anche quando leggendo
> mi fermo un attimo, ma poi quando riparto la mia mente riprende a
> macinare e non presto più la necessaria attenzione.

macinare, ergo sforzarsi in qualche modo ... ;-)

> Ho notato anche che se delineo semplicemente per contornare gli oggetti,
> la mia vista non migliora, ma se delineo con la consapevolezza di vedere
> meglio nel punto guardato direttamente, la mia vista migliora subito.

è un grado diverso di attenzione, è come dire alla mente: "m'interessa vedere questa cosa".
Di solito l'atteggiamento di chi ha problemi visivi è diverso, la mente è pervasa da pensieri tipo: " a questa distanza non riesco a vederci, sono miope, ipermetrope" oppure "Non m'interessa vederci chiaro, per diecimila motivi diversi". E' principalmente un pensiero scorretto la causa dei problemi visivi, a prescindere se il pensiero in sè abbia motivazioni psicologiche più o meno profonde. Chiunque può evitare di vedere una cosa, basta non volerla vedere. Il problema è che quando la mente assume questo pensiero, continua a usarlo anche quando non vorremmo ! Fa parte comunque di un meccanismo ben preciso della mente escludere qualcosa dal campo d'azione dei sensi. Immaginate di essere in una sala affollata, piena di voci e di volti e a voi interessa una sola persona. Ebbene, la mente esclude dal proprio raggio d'azione tutti gli elementi estranei e disturbanti per poi riaccendersi in presenza dell'unico stimolo sensoriale ricercato, la voce della persona desiderata o la sua faccia.

> Suggerimenti per migliorare il delineamento?

Non sono sicuro, ma se non erro Bates suggerisce il delineamento per oggetti grossi e distanti, mentre dice di usare la fissazione centrale per oggetti piccoli e vicini o anche molto distanti come potrebbero essere le lettere di una targa automobilistica vista a 200 metri. Questo perchè in pratica i due modi sono frutto dello stesso principio, la fissazione centrale. Delineare serve a vedere piccole parti di un grosso oggetto a porzioni, ma in pratica serve a far funzionare la fissazione anche per questi oggetti. Cercare di vederli tutti in una volta provocherebbe sforzo per vedere. L'unico consiglio che mi sento di darti è di usare il delineamento per oggetti grossi come hai fatto finora e di usare la fissazione centrale per gli altri. Comunque, ripeto, quello che è di primaria importanza è lo sviluppo della fissazione centrale.

> Riguardo al libro di Bates chiedo se qualcuno può spiegarmi meglio la
> tecnica che usò Bates con le luci in modo da far vedere peggio al punto
> prossimo (pag. 45 del libro dell'Astrolabio) per guarire la fissazione
> eccentrica di una forte miopia.

In sostanza, la paziente diceva di vedere meglio la luce elettrica quando guardava un punto a 45 gradi circa da essa, ma così facendo lo sforzo che

risultava era talmente enorme da non poterla vedere meglio per più di qualche secondo. Spostando lo sguardo dalla lampada al centro ad una messa a una distanza di circa 90 centimetri, la paziente riusciva a vedere la prima lampada peggio. Quando poi lo sguardo tornava sulla prima, riusciva a vederla un pò meglio e a vedere peggio la seconda. Alternando il movimento e rendendosi conto che riusciva a vedere peggio o meglio a volontà, la paziente riusci a vedere sempre peggio la lampada al centro quando lo sguardo era sulla seconda lampada e a fare lo stesso sulla seconda lampada quando lo sguardo era sulla lampada al centro. Poi il dottore avvicinò la seconda lampada, in modo da ridurre lo distanza, progressivamente.

Da notare che l'attenzione del paziente, in questa tecnica, è diretta non verso il miglioramento ma verso il peggioramento. Ciò perchè insistere sul punto visto meglio porta una condizione di sforzo per vedere, simile in tutto e per tutto a quel che fanno certi miopi quando si sforzano di vedere "bene" qualcosa. Immancabilmente, maggiori sono gli sforzi, peggiori sono i risultati; infatti il miope cosa fa? Stropiccia gli occhi, li strizza, lacrima persino e alla fine s'arrende e si rimette gli occhiali.

La fissazione centrale funziona quando la mente è rilassata, non condizionata da sforzo. Chiedere alla paziente di pensare alla lampada come qualcosa da vedere peggio quando non guardata direttamente, libera il soggetto dall'ansia di riuscire a vederci chiaro.

> E poi. quali altri modi ci sono per vedere peggio al punto prossimo? ;-))

leggere una pagina scritta con caratteri microscopici. E' il metodo migliore per vederci peggio al punto prossimo. Dobbiamo però vedere a cosa ti servirà. E' utile sicuramente per farti prendere coscienza delle tensioni esistenti, ma non è risolvente. Inizialmente sì, poi devi cercare di leggere questa pagina EVITANDO la tensione, senza sforzo e dolcemente, con tanta pazienza, anche 15 minuti. Consiglio di puntarsi l'orologio o una sveglietta, di solito tendiamo tutti a fare questa lettura in modo rapido e frettoloso, impiegandoci al massimo 1-2 minuti; una misura del tempo più precisa è quindi consigliabile.

Saluti,
Nicolò

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di
Utilizzo del Servizio Yahoo!

Group: Visus **Message:** 1941 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** mar set 09, 2003 10.00
Subject: Nuovo iscritto

Ciao a tutti,

mi sono iscritto ieri. Ho comprato
il libro di Markert: Vedere bene senza
occhiali. Ho letto i vari esercizi, palming,
skinning ecc. Ho 5 gradi di miopia a entrambi
gli occhi e un pò di astigmatismo
e mi chiedo se riuscirò veramente a
scendere almeno a 1 grado o meglio a 0 ! Vorrei avere
dei pareri da qualcuno che è riuscito ad abbassare la
miopia e se è possibile avere qualche altro esercizio.

Ad esempio ho letto da qualche parte anni fa che guardando
attraverso un foro di una matita in un foglio di carta si stimolano
i muscoli dell'occhio. Su questo principio credi si basino gli
occhiali rasterbrille che ho visto sul sito di Maurizio Cagnoli.

Altri esercizi tipo questo ?

Grazie,
--
Giuseppe Torelli

Group: Visus **Message:** 1942 **From:** elenauffa **Date:** mar set 09, 2003 2.25
Subject: Re: Digest Number 565

>
>Ho notato anche che se delineo semplicemente per contornare gli oggetti,
>la mia vista non migliora, ma se delineo con la consapevolezza di vedere
>meglio nel punto guardato direttamente, la mia vista migliora subito.
>Suggerimenti per migliorare il delineamento?

non so se ti può essere d'aiuto, ma mi pare che ci siano degli esercizi sul
delineamento nel libro "disegnare con la parte destra del cervello" di
Betty Edwards. (editore Longanesi)
ciao
Elena

--
Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f

Sponsor:
Libri e CD musicali nuovi con sconti dal 60 all'80%!
Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=814&d=9-9

Group: Visus **Message:** 1943 **From:** Gianvito Cioffi **Date:** mar set 09, 2003 4.01
Subject: sicurezza al videoterminale

Salve amici,

Vi segnalo questo link dove troverete un breve opuscolo consultabile on line, che richiama con semplicità tutte le prescrizioni da osservare per il lavoro al videoterminale
(a parte l'uso degli occhiali prescritti dall'oculista ...)

http://www.provincia.bz.it/agenzia-ambiente/2910/bildschirm-videoterminale/index_i.htm

Sono cose semplici e stupidotte che non sempre però ci ricordiamo di applicare con costanza.

Un caro saluto a tutti

Gianvito

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1944 **From:** frankoran **Date:** mar set 09, 2003 5.14
Subject: caratteri piccoli

Salve,
visto che si discute di fissazione centrale, vorrei chiedere anch'io qualcosa. Il dott. Bates dice che la lettura dei caratteri piccoli è possibile solo nel caso che la mente sia perfettamente rilassata. Di conseguenza la vista migliora in tutti e due gli occhi.
Mi piacerebbe sapere se ciò è valido anche per gli occhi con un visus molto diverso l'uno dall'altro. Quando di fatto l'occhio che riesce a leggere i caratteri piccoli è solo uno, la vista migliora anche nell'altro, per effetto del rilassamento mentale?
Grazie,
Franco

Group: Visus **Message:** 1945 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar set 09, 2003 5.40
Subject: Re: caratteri piccoli

Piccola considerazione....
Io ho provato e vedo molto meglio con un occhio rispetto all'altro.
Con i caratteri piccoli vedo meglio se guardo con un solo occhio.
Se provo a guardare con entrambi vedo male (solo righe sfuocate) e non riesco a leggere.
Se cerco di leggere rilassandomi, con molta pazienza riesco a migliorare anche quello che vede meno, ma per leggere devo provare comunque con caratteri leggermente piu' grandi.
Facendo questa cosa spesso tendo a 'disattivare' quello che vede meno e mi accorgo che sto guardando solo con uno.
Ci vuole pazienza e bisogna cercare di guardare con entrambi.
E' la mia esperienza, ma chiunque puo avere opinioni differenti.
Secondo me anche l'altro migliora.

Andrea

At 15.14 09/09/2003 +0000, you wrote:
>Salve,
>visto che si discute di fissazione centrale, vorrei chiedere anch'io
>qualcosa. Il dott. Bates dice che la lettura dei caratteri piccoli è

>possibile solo nel caso che la mente sia perfettamente rilassata. Di
>conseguenza la vista migliora in tutti e due gli occhi.
>Mi piacerebbe sapere se ciò è valido anche per gli occhi con un visus
>molto diverso l'uno dall'altro. Quando di fatto l'occhio che riesce a
>leggere i caratteri piccoli è solo uno, la vista migliora anche
>nell'altro, per effetto del rilassamento mentale?
>Grazie,
>Franco
>
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1946 **From:** NickWar **Date:** mar set 09, 2003 10.17
Subject: Re: caratteri piccoli

> Salve,
> visto che si discute di fissazione centrale, vorrei chiedere anch'io
> qualcosa. Il dott. Bates dice che la lettura dei caratteri piccoli è
> possibile solo nel caso che la mente sia perfettamente rilassata. Di
> conseguenza la vista migliora in tutti e due gli occhi.
> Mi piacerebbe sapere se ciò è valido anche per gli occhi con un visus
> molto diverso l'uno dall'altro. Quando di fatto l'occhio che riesce a
> leggere i caratteri piccoli è solo uno, la vista migliora anche
> nell'altro, per effetto del rilassamento mentale?
> Grazie,
> Franco

La visione è di fatto un fenomeno mentale, secondo il dottor Bates. Per anni comunque gli oculisti hanno ripetuto che in presenza di occhi dal visus differente, l'occhio "buono" aiuta il "cattivo", quindi anche loro, pur senza saperlo spiegare bene, sanno che la visione è composta da una parte sensibile e da una parte mentale. Come tutti i processi sensoriali del resto.

Alla tua domanda io mi sento di rispondere: SI!

Mi spingo oltre: se chiudi entrambi gli occhi e IMMAGINI di leggere perfettamente una pagina scritta in caratteri microscopici, la tua vista migliorerà sensibilmente. L'unico limite è quanto bene riesci a immaginare una cosa del genere. Le persone con problemi visivi di solito non riescono a ricordare o immaginare bene niente, nemmeno se tengono gli occhiali 24 ore su 24. Ciò indica che gli occhiali correggono la percezione a livello sensoriale ma non aiutano minimamente a correggere l'atteggiamento mentale e le rappresentazioni che delle immagini la mente si fà. Ognuno di voi può verificare; basta pensare a una lettera, la più semplice possibile e osservare l'immagine che si forma nella mente. Noterete, se sarete attenti, che la lettera sarà immaginata proprio come la vedreste senza occhiali, cioè confusa, sdoppiata, grigia a seconda del vostro difetto visivo. In sostanza, la mente continua a mantenere il vostro errore di rifrazione.

Questo succede perchè portando occhiali corretti per un certo grado e tipo, la mente mantiene questo errore per permettere agli

occhiali di continuare a funzionare bene. E' incredibile? Lo so, ma di scherzi simili la mente ne fa di continuo.

Come dice il dottor Bates, esiste un solo modo di rappresentarsi correttamente una cosa e migliaia di modi sbagliati. Il modo corretto è semplice e non richiede sforzo, gli altri sono complicati e sforzano mente e occhi.

Esiste una sola forma corretta della lettera "F", le altre sono modificazioni arbitrarie della realtà che la mente assume per tanti motivi diversi.

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1947 **From:** NickWar **Date:** mar set 09, 2003 11.03
Subject: Re: caratteri piccoli

> Piccola considerazione....
> Io ho provato e vedo molto meglio con un occhio rispetto all'altro.
> Con i caratteri piccoli vedo meglio se guardo con un solo occhio.
> Se provo a guardare con entrambi vedo male (solo righe sfuocate) e non
> riesco a leggere.
> Se cerco di leggere rilassandomi, con molta pazienza riesco a migliorare
> anche quello che vede meno, ma per leggere devo provare comunque con
> caratteri leggermente piu' grandi.
> Facendo questa cosa spesso tendo a 'disattivare' quello che vede meno e mi
> accorgo che sto guardando solo con uno.
> Ci vuole pazienza e bisogna cercare di guardare con entrambi.
> E' la mia esperienza, ma chiunque puo avere opinioni differenti.
> Secondo me anche l'altro migliora.
>
> Andrea

La tendenza a disattivare un occhio indica un certo grado di sforzo mentale, elevato. E' quel che capita nelle ambliopie, che quasi sempre sono accompagnate da strabismo. Devi provare a leggere i caratteri minuti accompagnandoli con molto palmeggiamento, ad entrambi gli occhi. In più, prova a eseguire il dondolio lungo e quello corto. Questo per spezzare la tensione che sicuramente proverai.

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1948 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer set 10, 2003 1.10
Subject: Re: Re: caratteri piccoli

Nickwar ha scritto:
Ognuno di voi può verificare; basta pensare a una lettera, la più semplice possibile e osservare l'immagine che si forma nella mente. Noterete, se sarete attenti, che la lettera sarà immaginata proprio come la vedreste senza occhiali, cioè confusa, sdoppiata, grigia a seconda del vostro difetto visivo. In sostanza, la mente continua a mantenere il vostro errore di rifrazione.

Effettivamente la mia impressione è di sognare sempre sfocato, sia quando portavo gli occhiali che adesso che non li porto.
E ho notato che a volte, mettere per un istante le lenti mi permette subito dopo di vedere meglio come se ricordassi la visione più nitida.
Altra cosa strana che ho notato è che a volta mi sembra di vedere perfettamente, anche scritte piccole e lontane, ma non appena tento di leggere il significato della scritta questa diventa sfocata. Per capirci posso stare ad un metro dal monitor con caratteri piccoli e rilassarmi al punto di essere convinto di vedere perfettamente nitido, potrei anche essere convinto di leggere quello che appare ma mi rendo conto che non sto capendo quello che leggo e nel momento che capisco quello che leggo diventa sfocato...

Se non è chiaro vuol dire che succede anche mentre scrivo... :-)

Ciao

Silvio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1949 **From:** Fabrizio **Date:** mer set 10, 2003 8.05
Subject: un po'' di serenità

Ciao a tutti,

era da tanto che volevo fare questo intervento ma la mancanza di tempo e la carenza di ispirazione mi hanno sempre indotto a rimandare il tutto.

Non è facile dire tutto quello che ho in mente e spero di riuscire a essere sintetico in modo che la mail non vada scartata per eccesso di lunghezza.

Parto dal presupposto che mi dispiace notare come troppo spesso gli interventi di alcuni partecipanti siano carichi di sentimenti negativi verso altri rispondendo in modo indisponente ad affermazioni che potrebbero benissimo essere discusse amabilmente.

Non se ne può più di questo mondo dove in parlamento si beccano ogni secondo, negli stadi si spaccano le ossa, nei condomini gli inquilini non si parlano ecc.

Almeno qui dove tutti crediamo (chi non crede vada su sci.med.vision) che la vista può essere rieducata perché farci del male tra di noi visto che siamo solo in 300 e in giro ci sono milioni di persone che snobbano o ignorano Bates.

La manifestazione di sentimenti negativi non può che arrecarci danno anche dal punto di vista del recupero della vista per cui cerchiamo di creare un clima sereno affinché i nuovi iscritti alla lista trovino un motivo per restarci e si convincano che tornare a vedere bene è una certezza.

Ammiro moltissimo Maurizio Cagnoli per quello che sta facendo in Italia e non solo per la diffusione del metodo e non credo che i suoi corsi siano inutili.

Se chi li segue poi non si impegna non è colpa sua e tanti stentano a crederci ed a essere convinti che migliorare si può.

Poi dipende anche dagli impegni di vita che uno ha: se uno fa l'agente di commercio e guida tutto il giorno sarà ben più difficile pretendere notevoli miglioramenti rispetto a che fa il contadino.

Premesso questo, vorrei lanciare un messaggio distensivo per cui invito tutti quelli che credono in Bates e nella rieducazione a investire i loro soldi in libri sull'argomento comprando magari anche il libro tradotto da Giovanni Gatti, i libri elettronici di David de Angelis e Brioz perché penso che diano forza e coraggio nel percorso di recupero.

Le proposte fatte dai professionisti di questa mail-list non vorrei che fossero banalizzate come spesso è accaduto.

Insomma cerchiamo di apprezzare quanto viene offerto e se non siamo d'accordo manifestiamolo con buon senso.

Per ultimo concludo con questo paradosso che testimonia come a volte gli scontri su questa lista siano assurdi.

Speeso su questa lista Maurizio è stato attaccato veementemente da Giovanni e da altri soprattutto dopo l'uscita del libro di Bates in versione integrale; ebbene il primo a scrivere su questa lista che Giovanni Gatti aveva tradotto il libro è stato Maurizio e io l'ho comprato grazie alla pubblicità che ha fatto Maurizio.

Giovanni, adesso hai almeno un motivo per ringraziare Maurizio.

Scusatemi per l'intervento ma spero che una ventata di ecumenismo giovi a tutti.

Ciao. Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1950 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** gio set 11, 2003 8.28
Subject: Re: un po'' di serenità

Alle 20:05, mercoledì 10 settembre 2003, Fabrizio ha scritto:
> Ciao a tutti,

> Almeno qui dove tutti crediamo (chi non crede vada su sci.med.vision) che
> la vista può essere rieducata perché farci del male tra di noi visto che
> siamo solo in 300 e in giro ci sono milioni di persone che snobbano o
> ignorano Bates.

Ciao,
mi sono iscritto alla lista da qualche giorno e ho comprato
il libro di Markert: Vedere bene senza occhiali. Ho tante domande
e molte perplessità, prima di tutte le tecniche: quali sono esattamente;
ho letto di palming, sunning, swinning ecc ma sono tutte qui ? Esercizi ?
Ho letto che i muscoli dell'occhio debbo essere rieducati, ma come ?
Semplicemente mettendosi i palmi sugli occhi ? Guardare il sole con gli occhi
chiusi ?

Fatevi sentire, raccontate COME avete ridotto la vosta miopia, insomma c'è
nessuno ?

--
Giuseppe Torelli

Group: Visus **Message:** 1951 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio set 11, 2003 9.02
Subject: Re: un po

> Alle 20:05, mercoledì 10 settembre 2003, Fabrizio ha scritto:

> mi sono iscritto alla lista da qualche giorno e ho comprato
> il libro di Markert: Vedere bene senza occhiali. Ho tante domande
> e molte perplessità, prima di tutte le tecniche: quali sono esattamente;
> ho letto di palming, sunning, swinning ecc ma sono tutte qui ? Esercizi ?

Visto che sei agli inizi ti vorrei chiedere: Hai iniziato a ridurre l'uso degli
occhiali?
Ti consiglierei di fornirti di quelle cordicelle che normalmente usano i
presbiti in modo da poter usare gli occhiali solo quando ne hai effettiva
necessità, vedrai che col tempo potrai usarli sempre meno.
Quanto alle tecniche, se vuoi capire se le stai facendo bene conviene che ti
stampi un po' di tabelle di Snellen e le attacchi alle pareti degli ambienti che
frequenti di più, solo così potrai capire se stai lavorando bene o meno.

> Ho letto che i muscoli dell'occhio debbo essere rieducati, ma come ?

I muscoli esterni degli occhi con l'uso degli occhiali tendono ad irrigidirsi e
a mantenere lo sguardo puntato sempre verso la parte centrale della lente,
bisogna rilassarli in modo che lo sguardo possa essere rivolto agevolmente in
tutte le direzioni, quindi prima e dopo aver eseguito le tecniche fai attenzione
a come senti i tuoi occhi, se li senti rigidi, bloccati, tesi e cerca di capire
se queste sensazioni cambiano dopo le tecniche.

> Semplicemente mettendosi i palmi sugli occhi ? Guardare il sole con gli occhi
> chiusi ?

Se hai dei dubbi che questo metodo funzioni devi provare ed osservare cosa ti dice la tavola di Snellen e le tue sensazioni corporee, ma senza aver fretta, perché la fretta induce tesione.
Se vuoi capire la teoria del metodo conviene che ti leggi il libro di Bates.

> Fatevi sentire, raccontate COME avete ridotto la vosta miopia, insomma c'è
> nessuno ?

Ti avevo consigliato di iscriverti a questa mail-list perché avresti avuto più risposte, ma a quanto pare in questo momento nessuno a tempo, comunque abbi fiducia che le risposte arriveranno.

> --
> Giuseppe Torelli
>
Ciao

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1952 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio set 11, 2003 9.22
Subject: Re: un po

> Ciao a tutti,
>
.....
> Speeso su questa lista Maurizio è stato attaccato veementemente da Giovanni
> e da altri soprattutto dopo l'uscita del libro di Bates in versione
> integrale; ebbene il primo a scrivere su questa lista che Giovanni Gatti
> aveva tradotto il libro è stato Maurizio e io l'ho comprato grazie alla
> pubblicità che ha fatto Maurizio.
>
> Giovanni, adesso hai almeno un motivo per ringraziare Maurizio.
>
Giovanni ne hai due di motivi perché anche io ho fatto lo stesso!
>
>
> Scusatemi per l'intervento ma spero che una ventata di ecumenismo giovi a
> tutti.
>
>
>
> Ciao. Fabrizio
>
Ciao,

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 1953 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** gio set 11, 2003 9.31
Subject: Re: un po

Alle 09:02, giovedì 11 settembre 2003, Bruno Badiali ha scritto:

> Visto che sei agli inizi ti vorrei chiedere: Hai iniziato a ridurre l'uso
> degli occhiali?

Senza occhiali non vedo un granchè ! Ho 5 gradi di miopia ed
è difficile stare senza con questi gradi !

> Ti avevo consigliato di iscriverti a questa mail-list perché avresti avuto
> più risposte, ma a quanto pare in questo momento nessuno a tempo, comunque
> abbi fiducia che le risposte arriveranno.

Ok, grazie a te per aver risposto.
--
Giuseppe Torelli

Group: Visus **Message:** 1954 **From:** Ezio Mascarin **Date:** gio set 11, 2003 10.34
Subject: Re: risposta a Giuseppe Torelli

> Messaggio: 3
> Data: Thu, 11 Sep 2003 08:28:48 +0200
> Da: Giuseppe Torelli <lcdn@...>
> Oggetto: Re: un po' di serenità

....

>Ciao,
>mi sono iscritto alla lista da qualche giorno e ho comprato
>il libro di Markert: Vedere bene senza occhiali. Ho tante domande
>e molte perplessità, prima di tutte le tecniche: quali sono esattamente;
>ho letto di palming, sunning, swinning ecc ma sono tutte qui ? Esercizi ?
>Ho letto che i muscoli dell'occhio debbo essere rieducati, ma come ?
>Semplicemente mettendosi i palmi sugli occhi ? Guardare il sole con gli
occhi
>chiusi ?

>Fatevi sentire, raccontate COME avete ridotto la vosta miopia, insomma c'è
>nessuno ?

> Giuseppe Torelli

La prima cosa che ho fatto quando mi sono iscritto alle varie mailing list
sull'argomento è stata quella di andarmi a scaricare e leggere i files
allegati e i messaggi precedenti al mio ingresso per evitare di far ripetere
cose, concetti ed esercizi, anche importanti e fondamentali, ma magari già
ripetute 100 volte.
Detto questo, per la mia modestissima esperienza, ti posso dire: sì!, le
tecniche sono banali (essenzialmente palming, dondolio, snellen e fissazione
centrale), ma non devono essere svolti meccanicamente, ma sempre
accompagnate da una ... chiamiamola "ricerca interiore".
Ciao e buon inizio,
Ezio

Group: Visus **Message:** 1955 **From:** Gianvito Cioffi **Date:** gio set 11, 2003 10.36
Subject: R: un po

Senza occhiali non vedo un granchè ! Ho 5 gradi di miopia ed
è difficile stare senza con questi gradi !

Io di gradi di miopia ne ho meno 8.5 ad un occhio e meno 6.5 all'altro, sto il più spesso possibile, soprattutto nei week end o quando faccio guidare la macchina a mia moglie senza occhiali.
Mi sono fatto fare un paio di occhiali sottocorretti e riequilibranti, cioè ho ridotto la differenza di gradazione tra un occhio e l'altro, ed è da maggio 2003 che non ho mai più messo gli occhiali originari.

Mi reputo abbastanza esperto nelle tecniche di rilassamento, in quanto da quasi 20 anni conosco la dinamica Mentale di Marcello Bonazzola, e continuo a vedermi con amici su questo argomento, per cui ti consiglio vivamente di apprendere un metodo che oltre al rilassamento degli occhi ti insegni a praticare il rilassamento mentale ed emozionale (non faccio pubblicità a Bonazzola che non so nemmeno se eiste ancora e non l'ho mai conosciuto di persona) qualsiasi metodo che t'insegni a rilassare tutto te stesso va bene.
Gli stessi esercizi che si fanno ai corsi di Cagnoli mi hanno fatto scoprire un nuovo modo di rilassamento dinamico, infatti dopo aver praticato per la prima volta quel complesso di esercizi che Maurizio chiama "mandala" mi sono dovuto andare ad iscrivere in palestra perchè mi sono reso conto che tutto il mio fisico era in deficit.

Stare senza occhiali a casa il più spesso possibile.

Illuminare correttamente le zone dove si vive o si studia, ti segnalo alcuni consigli pratici di illuminotecnica sul sito di IKEA,

Cucinare senza occhiali (dei sapori !!!)

Prima della patente a punti ho fatto anche dei lunghi tratti in autostrada senza gli occhiali (e vedi la mia gradazione !)

Stare senza occhiali non è solo vedere nitidamente, ma conoscersi per dentro psicologicamente, comincia a provarci ed allora ti scoprirai veramente miope, un miope si deve avvicinare alla cosa che deve vedere.

Cambia tutto senza occhiali, posizioni prospettive, angolazioni; per chi conosce un pò di kinesiologia togliersi gli occhiali e vivere senza è come iniziare una terapia di riflessologia muscolare kinesiologica con la quale il corpo tutto ti dice "Guagliò sei miope, vuoi fare qualcosa per guarire ? "

Ciao grazie per la tua mail e benvenuto tra noi

Gianvito

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1956 **From:** imanarolla **Date:** gio set 11, 2003 11.14
Subject: I risultati ci sono!

Salve a tutti,
vorrei dire la mia a chi come me sta percorrendo la via del miglioramento della vista, e anche rispondere a coloro che in questa lista chiedono conferma dell'effettiva efficacia del metodo Bates.

Numeri:

Ho portato gli occhiali per 17 anni (da quando ne avevo 10) dalla mattina alla sera;

Ho iniziato a prtaicare il metodo Bates l'1 e 2 marzo 2003 con il seminario di Cagnoli, quando la mia correzione era:

miope dx -1.75 sx -2.5,
astigmatico dx -1 sx -1

Dopo il seminario ho ridotto l'uso degli occhiali fino a portarli solo per guidare nel giro di un paio di settimane

La visita optometrica del 27 marzo cambiò la correzione riducendola di .50 diottrie per la miopia in entrambi gli occhi, e di .25 e .50 per l'astigmatismo (leggermente sottocorretti)

Ho praticato gli esercizi (dondolio, oscillazioni, palming, caratteri piccolissimi, sunning, tabellone di Snellen) regolarmente tutte le mattine per circa 2 mesi, poi mi sono stufato e ora li faccio quando mi va (nelle pause di lavoro , andando in bicicletta, passeggiando..)

Dopo 4 mesi gli occhiali di cui sopra mi davano fastidio perchè troppo forti e la seconda visita cambiò di altre .50 diottrie la correzione per la miopia e di un .25 per l'astigmatismo (sempre leggermente sottocorretti)

Totale:
miope dx -0.75 sx -1.5,
astigmatico dx -0.75 sx -0.5
in 4 mesi.

Oggi 11 settembre riesco anche a guardare il sole direttamente senza nessuno sforzo o fastidio, ma anzi con grande beneficio (argomento "scottante" in lista a quanto pare).

Il miglioramento continua e me ne accorgo di settimana in settimana, godendomi la visione centrale, quella periferica, lo straordinario senso di profondità e di immersione nello spazio di cui prima semplicemente ignoravo l'esistenza, avendo guardato il mondo da un oblò per tutti quegli anni.

Concludendo: voi che applicate il metodo Bates (lo chiamerei più volentieri il principio di Bates, cioè il rilassamento) non abbiate dubbi e continuate (non "insistete"), anche se magari non avrete grandi risultati immediati; e voi che siete scettici (anche riguardo allo stile di Cagnoli a quanto si legge) adeguatevi ai fatti.

Grazie di cuore a Cagnoli e a Beatrice Pavasini per la sua tesi "yoga per gli occhi".

Ciao - Igor

Group: Visus **Message:** 1957 **From:** nuovagenda\@libero\.it **Date:** ven set 12, 2003 3.51
Subject: Re: Digest Number 568

> Data: Thu, 11 Sep 2003 09:31:13 +0200
> Da: Giuseppe Torelli <lcdn@...>
> Oggetto: Re: un po
>
> Alle 09:02, giovedì 11 settembre 2003, Bruno Badiali ha scritto:
>
> > Visto che sei agli inizi ti vorrei chiedere: Hai iniziato a ridurre l'uso

> > degli occhiali?
>
> Senza occhiali non vedo un granchè ! Ho 5 gradi di miopia ed
> è difficile stare senza con questi gradi !
>
> > Ti avevo consigliato di iscriverti a questa mail-list perché avresti avuto
> > più risposte, ma a quanto pare in questo momento nessuno a tempo, comunque
> > abbi fiducia che le risposte arriveranno.
>
> Ok, grazie a te per aver risposto.
> --
> Giuseppe Torelli
>

Ciao Giuseppe,
Benvenuto su Visus!
Non ti scoraggiare, col tempo riceverai fin troppe risposte. Ti consiglio di leggerti gli archivi per capire un pò la storia della mailing list e le nostre storie individuali, etc. Secondo me ne vale la pena. Per lo meno leggiti il primo intervento di ciascuno di noi.
Stare senza occhiali è il primo passo, capire che si vede COMUNQUE, perderai semplicemente un pò di nitidezza nella visione-ma di colore, 3 D eccetera ne guadagnerai. Io ho -7 diottrie e posso comunque stare senza occhiali a casa, con un pò di pazienza. (Questa è la chiave di tutto, e va coltivata, anche per le altre cose nella vita!).
Palming, sunning, scheda di Snellen: gli esercizi sembrano assurdi. Perchè non provi lo stesso a farli, per un paio di settimane, senza preconcetti, e poi raccontarci come va? Potresti avere delle sorprese...

Salutoni
Paola

Group: Visus **Message:** 1958 **From:** deluxe_it2000 **Date:** ven set 12, 2003 5.18
Subject: milano

Ciao a tutti, volevo solo chiedervi dei centri che a Milano
applicano il metodo bates per aver maggiori chiarimenti e aver un
confronto diretto. so che erano gia stati detti ma non li trovo
piu'.<Grazie a tutti e ciao!

Group: Visus **Message:** 1959 **From:** imanarolla **Date:** ven set 12, 2003 7.15
Subject: Ogg: I risultati ci sono! - Attenzione!

Mi rivolgo ora a chi si adopera per migliorare la propria vista.

Non lasciatevi intortare da chi si affretta a spedirvi delle mail per
smontarvi o farvi comprare libri, o vuole farvi sentire delle
schiappe perchè non vedete ancora 10/10 sul tabellone di Snellen!
Andate per la vostra strada e non curatevi degli avvoltoi o "Falchi".

E pubblicate la vostra esperienza con fiducia.

Ciao - Igor

Group: Visus **Message:** 1960 **From:** Salvatore Di Franco **Date:** ven set 12, 2003 8.28
Subject: GLI ACIDI PEGGIORANO LA VISIONE?

Ciao a tutti!
Voglio chiedere se a qualcuno degli iscritti di questa lista è successa la
stessa cosa che è successa a me....
Giorni fa ho avuto un aumento degli acidi e ho riferito questo al mio
medico, lui mi ha prescritto delle bustine antiacido e un altro farmaco per
evaquare lo stesso più velocemente.
Dopo due giorni non mi ricordavo più dei disturbi che mi avevano costretto

ad andare dal medico, ma ho notato un notevole miglioramento della vista, riflettendo mi sono ricordato che era successo altre volte ma non avevo capito che il miglioramento della vista era collegato alla diminuzione degli acidi in eccesso.
Succede solo a mè?
è una concidenza?
Oppure noto questo miglioramento perchè il mio visus è pochissimo e le piccole variazioni li noto di più????
SE qualche persona della lista ne sa qualcosa in proposito la prego di volermi rispondere e se ce un qualche rimedio naturale, farmacologico sarei molto grato a chi mi darà delle informazioni, anche perche questo fastidioso aumento degli acidi è molto frequente e non posso prendere tutta la vita farmaci....
UN ciao a tutti!!!
Complimenti al fodatore dellalista!
SALVO_

Group: Visus **Message:** 1961 **From:** skyrunner **Date:** ven set 12, 2003 9.18
Subject: Nota del moderatore: Spamming a fini commerciali

Mi sono arrivati, nel tempo, diversi messaggi di utenti che si lamentano perché hanno subito dello "spamming", ossia l'invio di materiale "pubblicitario" non richiesto.
Tale comportamento costituisce reato, e scrivo questa email perché spero sia utile ad informare lo "spammatore" in questione.

In sintesi alcuni stralci dell'ultima lamentela che ho ricevuto:

-----Messaggio originale-----
Inviato: venerdì 12 settembre 2003 9.35
Oggetto: spamming a fini commerciali

...Considera questa mail uno sfogo diretto all'Owner della lista, tuttavia se vuoi prendere provvedimenti sono con te.

...è la seconda volta che non appena mando un messaggio in lista vengo contattato in privato...

... la cosa mi ha dato molto fastidio....

...Tuttavia l'operazione che ti mostro di seguito è da considerarsi proprio uno "spamming a fini commerciali", per il quale il Garante della Privacy (chi glielo ha dato il mio indirizzo privato, se non lo ha rubato dalla lista ?) ha stabilito delle nuove norme nelle quali si parla di manette ..., come forse anche tu avrai sentito.

La mia proposta è di denunciarlo al Garante della Privacy per le operazioni che va conducendo, sono l'unico o lo fa in maniera sistematica con tutti? Magari si è fatto un programmino di rilevazione abbinato alla lista dove con sistematicità va a sfottere tutti quelli che gli sembrano pesci da far abboccare.

... in un qualsiasi motore di ricerca, esce fuori che questo è uno che fa oroscopi, vende libri e rasterbrille al più del doppio del prezzo di cui li vende...
...Per tutti i siti che ha messo in piedi direi che è un "sitomane"...

Una delle "Virtù teologali" reminescenza del catechismo dice di "sopportare pazientemente le persone moleste", ma qui si tratta anche di difendersi...

Ometto i messaggi allegati.

Ma invio, per comodità di tutti, un paio di articoli a riguardo con i relativil link

Cari saluti a tutti.

"Lascia venire ciò che viene e andare ciò che va" (Antico proverbio orientale)

Mauro Teodori
skyrunner@...

---

http://punto-informatico.it/p.asp?i=45203

Così trattano gli spammer a Washington
di Adele Chiodi - Lì sì che li sanno prendere: li denunciano e li multano di 500 dollari per ogni email spammatoria inviata. Da noi è persino previsto il carcere. Ma chi ci finirà mai? Non sarebbe meglio mandarli a pulire le strade?

12/09/03 - Commenti - Roma - Che bello, l'Italia tra i paesi europei è uno dei più severi contro lo spam dopo che il Garante per la privacy ha parlato esplicitamente di carcere per gli spammatori più accaniti. Eppure, a giudicare dalla quantità di timbrifici e costruttori di barche che tutti i giorni mi scrivono per sapere cosa ne penso dei loro magnifici prodotti, la prospettiva della galera non sembra scoraggiare granché.

Non so se vada meglio negli USA, patria peraltro di una certa quantità di spammer senza scrupoli; di certo appaga gli animi dei più infuriati antispammer il fatto che lo stato di Washington, il primo negli States a dotarsi molti anni fa di una legislazione antispam, sia in grado di comminare multe da centinaia di migliaia di dollari a chi spamma.

Questo è quanto accaduto a Charles Childs e Linda Lightfoot, titolari di imprese che attraverso lo spam hanno costruito il proprio fatturato. Denunciati da un residente nello stato di Washington, i due hanno appena ricevuto una stangata di 250mila dollari:
la legge di quello stato prevede una sanzione di 500 dollari per ogni email inviata senza il consenso del destinatario. Loro di email spammatorie ne hanno inviate 58mila ma l'accusa si è limitata a chiedere, e li ha ottenuti, quei 250mila dollari.
...
E in Italia, dove ora abbiamo il carcere per gli spammer? È vero che le sanzioni massime arrivano a 90mila euro ma è anche vero che pochi hanno fin

qui pagato persino le poche centinaia di euro previste dai ricorsi al Garante, sebbene di casi di spam ce ne siano stati una infinità. La verità è che sono pochi a denunciare l'abuso quotidiano dello spam e che denunciarlo è persino un processo costoso che richiede non poco impegno. Soprattutto, è sinceramente difficile e persino inquietante credere davvero che un giudice sbatta per tre anni in carcere un manager ingenuo che, magari, si è affidato a qualche servizio professionale di spamming lussemburghese.

D'istinto credo più al dialogo che alle denunce e mi chiedo, leggendo i frizzi e i lazzi di un'email che mi propone aspiratori d'aria ad uso civile, se invece di vaneggiare su improbabili (esagerate?) ghigliottine non si possa invece ricorrere a sanzioni appunto più... civili, come l'obbligo di assistere persone bisognose, oppure di ripulire parcheggi, bagni pubblici e spiagge. Non ci vuole certo molta fantasia per punire a dovere uno spammatore.

Adele Chiodi

---

http://punto-informatico.it/p.asp?i=45120

Italia, chi spamma rischia il carcere
Lo dice il Garante, che mette in guardia gli spammer professionisti: gli indirizzi email, ovunque si trovino, non sono pubblici ma privati.
Per spedire email pubblicitarie occorre il consenso. Oltre alla galera anche pesanti multe

04/09/03 - News - Roma - Suona quasi come un ultimatum la nota diffusa ieri dall'Ufficio del Garante per la privacy italiano, una nota nella quale si parla esplicitamente di carcere per i casi più gravi di spam ai danni di utenti internet nostrani.

Secondo il Garante, infatti, "inviare email pubblicitarie senza il consenso del destinatario è vietato dalla legge. Se questa attività, specie se sistematica, è effettuata a fini di profitto, si viola anche una norma penale e il fatto può essere denunciato all'autorità giudiziaria. Sono previste sanzioni e, nei casi più gravi, la reclusione".

In particolare, la violazione delle normative antispam secondo il Garante può portare a condanne fino a 3 anni di reclusione e fino a 90mila euro di multa. Va detto che fino ad oggi i pochi casi di spam italiano conclamato finiti nel mirino del Garante non hanno portato a pesanti sanzioni nonostante la ferma condanna dello spam più volte pronunciata dall'Ufficio. Sono anzi diversi i casi assolutamente clamorosi di iniziative spammatorie sulle quali l'Ufficio del Garante non si è pronunciato. In caso di condanna, ha sottolineato comunque il Garante, possono essere previste sanzioni accessorie, come la pubblicazione del nome del condannato e il risarcimento di danni e spese legali.

Nella sua nota il Garante ha sottolineato ancora una volta che NESSUN INDIRIZZO EMAIL CHE SI TROVA IN RETE, come quelli che si possono individuare sui newsgroup, o in chat, o in altri ambienti digitali, PUO' ESSERE

CONSIDERATO UN DATO PUBBLICO. Si tratta, invece, di dati personali di cui può disporre solo l'intestatario. Per inviare email promozionali, dunque, è sempre necessario il consenso informato del destinatario.

"Oltre a rappresentare una fastidiosa intrusione - conclude la nota - lo spamming comporta ingenti spese, in termini di tempo, di costi di utilizzazione della linea telefonica, di misure organizzative e tecnologiche per contrastare virus, tentate truffe, messaggi e immagini inadatti a minori, riversando sugli utenti i costi di una pubblicità a volte aggressiva e insistente".

Group: Visus **Message:** 1962 **From:** NickWar **Date:** ven set 12, 2003 11.02
Subject: Re: Re: caratteri piccoli

Rispondo con un pò di ritardo, per problemi personali.

>> Nickwar ha scritto:
>> Ognuno di voi può verificare; basta pensare a una lettera, la più semplice
>> possibile e osservare l'immagine che si forma nella mente. Noterete, se sarete
>> attenti, che la lettera sarà immaginata proprio come la vedreste senza
>> occhiali, cioè confusa, sdoppiata, grigia a seconda del vostro difetto visivo.
>> In sostanza, la mente continua a mantenere il vostro errore di rifrazione.
>>

> Effettivamente la mia impressione è di sognare sempre sfocato, sia quando
> portavo gli occhiali che adesso che non li porto.
> E ho notato che a volte, mettere per un istante le lenti mi permette subito
> dopo di vedere meglio come se ricordassi la visione più nitida.

In effetti è così, mettere gli occhiali per un attimo può aiutare in tal senso.
Ma c'è un altra cosa che puoi fare, molto più semplice e corretta dal punto di vista del metodo:
avvicinare la scheda di snellen fino al punto in cui la vedi meglio (sempre che ti eserciti con la scheda) o usare 2 schede, una al punto migliore e una alla distanza di 3 metri; il ricordo della lettera vista al meglio t'aiuterà a vedere la lettera distante. Perchè in pratica i difetti visivi non sono quasi mai esclusivamente fisici, ma contemporaneamente fisici e mentali.

Snobbare la scheda di snellen è un grave errore in cui sono incappato anch'io, ma Bates afferma che per guarire dai difetti visivi bastano 2 sole cose: scheda di snellen e lettura di caratteri microscopici.
Da notare che nella descrizione di come si debba usare la scheda Bates è chiarissimo: leggere fin dove si arriva senza sforzo nè tensione, indi chiudere gli occhi, farsi un'immagine mentale dell'ultima lettera vista, aprire gli occhi e spostare lo sguardo sulla riga sotto, poi spostare lo sguardo sulla prima lettera di questa riga, farsi un'immagine mentale di questa lettera e ricominciare memorizzando e lampeggiando ogni lettera.

E' chiaro che non si può immaginare nulla che non si sia visto e memorizzato; l'esercizio appena descritto impegna tutte e tre le facoltà interessate alla vista, cioè memoria, immaginazione e visione.
Ridurre la scheda di snellen a un semplice esercizio di "verifica" è grave, esso invece è "IL METODO" nella sua essenza. Nessuna polemica per carità, v'invito solo a riflettere sulle parole del dottore:
guardare la tabella di snellen tutti i giorni, da 5 minuti a un'ora, a seconda dei casi, porta sempre alla guarigione, al massimo entro un anno.

Avranno un significato diverso queste parole? Io credo di no.

Quanti di voi usano ancora o hanno mai usato questo modo di procedere? Ci sarebbe da fare un bel sondaggio...

> Altra cosa strana che ho notato è che a volta mi sembra di vedere

> perfettamente, anche scritte piccole e lontane, ma non appena tento di leggere
> il significato della scritta questa diventa sfocata. Per capirci posso stare ad
> un metro dal monitor con caratteri piccoli e rilassarmi al punto di essere
> convinto di vedere perfettamente nitido, potrei anche essere convinto di
> leggere quello che appare ma mi rendo conto che non sto capendo quello che
> leggo e nel momento che capisco quello che leggo diventa sfocato...
>

Cattiva visione e tensione vanno sempre assieme. Quando cerchi di capire, fai uno sforzo, proprio quello che dovresti eliminare. Devi cercare di leggere senza tensione, lasciando che sia la mente a ricostruire tutto senza invischiare l'occhio. In fondo, se ci pensi, molti studenti sono miopi e la loro vista peggiora in occasione degli esami (cioè in presenza di una tensione invincibile se non quando l'esame viene superato, bene o male). Questo, e non l'eccessiva lettura, è causa di un'infinità di problemi agli occhi.

Prova a rilassarti e a leggere i caratteri microscopici senza cercare di capirli, ma proprio slegati, a pizzichi e bocconi, come vengono vengono.

> Se non è chiaro vuol dire che succede anche mentre scrivo... :-)
>

idem come sopra, scrivere è sempre un atto forzoso. Se la mente è orientata a pensare con sforzo, continuerà così in tutte le occasioni utili.

Ecco perchè bisogna esercitarsi a vedere in condizioni difficili senza sforzo. Rilassarsi al mare o in montagna è semplice, ma serve a poco nella vita quotidiana.

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1963 **From:** nsportaro **Date:** sab set 13, 2003 12.05
Subject: Precisazioni di Nessuno

Salve a tutti,
mi piace discutere in questa lista di cose utili e possibilmente utili per tutti, ma a volte debbo interrompere questo per passare ad altro. Recalcati è stato moderato, immagino da chi si occupa di fare queste azioni "preventive". In altri gruppi la moderazione serve per verificare gli scritti e poi, se è il caso, pubblicare l'email in questione. Qui non si fa nemmeno questo, un "moderato" non vedrà mai la propria email sul sito, nemmeno se l'email corrisponde a tutti i criteri oggettivi. Ecco perchè Gatti parlava di espulsione a tutti gli effetti, non potendo più intervenire. Il problema è che Recalcati affermava qualcosa che altri non possono e non vogliono affermare, tutto qui. Nonostante ciò, sarei curioso di sapere cosa avesse scritto nelle sue email, ma sembra che qualcun altro abbia deciso per me e per voi, non mi sento di ringraziarlo per questo.

Quanto a chi di voi riceve spam da parte del Gatti, basta che gli diciate di non farlo.

Per spam s'intende comunque pubblicità non gradita.
E qui vi sarebbe molto da dire, visto che Gatti parla di cose attinenti al metodo Bates. Sbaglio o chi frequenta questa lista lo fa per aggiornarsi e per scambiare esperienze sui metodi di rieducazione visiva? Certo, direte voi, non è stato chiesto, ma cosa vuol dire? Lui fa pubblicità a cose attinenti ai metodi di rieducazione visiva. Altri hanno fatto e fanno ben di peggio.

Ripeto, chi non gradisce gli invii pure una lettera di diffida o se vuole, come minacciato, lo denunci pure, ma si eviti la triste sceneggiata che ha messo in piedi il moderatore di questa lista.

Il quale non trova mai tempo per rispondere a quesiti interessanti ma lo trova invece eccome quando deve mettere in piedi queste risposte aberranti. T'avesse venduto profumo per le gengive, potrei capirti, è completamente OT. In questa lista si fa pubblicità solo a chi torna gradito al moderator, il resto non funziona, fa puzza, è volgare.

Ipocrisia allo stato puro.

Un doppiopesismo sconcertante.

M'aspetto un'altra moderazione "alla teodori" anche per me!

Group: Visus **Message:** 1964 **From:** skyrunner **Date:** sab set 13, 2003 2.07
Subject: Nota del Moderatore: Policy (era R: Precisazioni di Nessuno)

> -----Messaggio originale-----
> Da: nsportaro [mailto:nickwar@...]
> Inviato: sabato 13 settembre 2003 0.06
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] Precisazioni di Nessuno

La policy di Visus è stata discussa diverse volte ultimamente.
Ribadisco:

"In sintesi si possono individuare due fondamenti:

1) In una mail list ognuno ha diritto di esprimere la sua opinione senza per questo essere vilipeso, offeso, ingiuriato. Aggredire un utente perché si è in disaccordo con le sue opinioni è un comportamento da evitare. Termini ed espressioni volgari o comunque in grado di offendere la sensibilità altrui vanno evitati. Ricordate che queste discussioni sono pubbliche e sono intese ad ottenere scambi costruttivi. Trattate gli altri membri della lista come vorreste essere trattati voi".

Etc.

Ed ora vediamo stralci di cosa diceva il messaggio di Gatti... OPS! Chiedo scusa, di Evaristo Recalcati, che non è passato (mi scuso, con chi si sentisse offeso, per averlo in parte riportato):

>"Il metodo Bates è solo quello che il Dottor Bates ha scritto.
>Il resto è m_rda."
...
>Cosa c__zo è sta put__nata del "delineamento" ???
...
> Ma fatemi il favore, quattrocchi !
...
>Poi, caro signore, mi spiega come fa ad essere cosi' stupido
...
> Evaristo Recalcati.

Al di la della valanga di volgarità ed offese, anche qui c'è del ridicolo

>"Il metodo Bates è solo quello che il Dottor Bates ha scritto.

Però lui vende saponette, creme, occhiali a foro stenopeico (non sono stati inventati da Bates, vero?) Purista solo quando fa comodo, eh?

E di questa email Nickwar scrive:

> Recalcati è stato moderato, immagino da chi si occupa di fare
> queste azioni "preventive". In altri gruppi la moderazione serve per
> verificare gli scritti e poi, se è il caso, pubblicare l'email in
> questione. Qui non si fa nemmeno questo, un "moderato" non vedrà mai
> la propria email sul sito, nemmeno se l'email corrisponde a tutti i
> criteri oggettivi. Ecco perchè Gatti parlava di espulsione a tutti
> gli effetti, non potendo più intervenire. Il problema è che

Quindi secondo te la email di cui sopra "corrisponde a tutti i criteri oggettivi", cioè è in sintonia con la policy di Visus?
Un suo messaggio precedente è passato (anche se per un pelo). Secondo te doveva passare anche questo?
Non mi pare ci sia altro da aggiungere.

> Recalcati affermava qualcosa che altri non possono e non vogliono
> affermare, tutto qui. Nonostante ciò, sarei curioso di sapere cosa
> avesse scritto nelle sue email, ma sembra che qualcun altro abbia
> deciso per me e per voi, non mi sento di ringraziarlo per questo.

Stai affermando che pontificavi a priori senza nemmeno sapere cosa avesse scritto?

> Quanto a chi di voi riceve spam da parte del Gatti, basta che gli
> diciate di non farlo.

Perché parli per lui?
Gli è anche stato chiesto di rispettare il prossimo, in passato. Lo ha fatto?

> Per spam s'intende comunque pubblicità non gradita.
> E qui vi sarebbe molto da dire, visto che Gatti parla di cose
> attinenti al metodo Bates. Sbaglio o chi frequenta questa lista lo
> fa per aggiornarsi e per scambiare esperienze sui metodi di
> rieducazione visiva? Certo, direte voi, non è stato chiesto, ma cosa
> vuol dire? Lui fa pubblicità a cose attinenti ai metodi di
> rieducazione visiva. Altri hanno fatto e fanno ben di peggio.

Lui parla di cose attinenti al suo guadagno, tanto per chiarire. Che poi intenda guadagnare anche con il "metodo Bates" è una coincidenza.
Ma su Visus mai nessuno è stato moderato per questo. Anche nei casi dove io non ero d'accordo.
E di pubblicità alla sua traduzione ed al suo sito ne ha fatta fino alla nausea (vedere l'archivio messaggi).
MA QUI IL PROSSIMO VA RISPETTATO. VA RISPETTATA LA SENSIBILITA' ALTRUI.
LE VOLGARITA' E GLI INSULTI NON SONO AMMESSI.

Basta un poco di buona volontà.

> Il quale non trova mai tempo per rispondere a quesiti interessanti
> ma lo trova invece eccome quando deve mettere in piedi queste
> risposte aberranti.

E perché dovrei rispondere obbligatoriamente io ai quesiti interessanti?
Sono il fondatore ed uno dei moderatori. Ho messo su questa mail-list per far entrare in contatto persone ed esperienze diverse.
Non per parlare dal pulpito o mettermi in mostra. A me piace anche ascoltare quello che altri hanno da dire.
Comunque credo di aver dedicato, e di continuare a dedicare, tempo a quasta lista. Gratis.
Come mai non riesci a capirlo, questo?

> T'avesse venduto profumo per le gengive, potrei
> capirti, è completamente OT. In questa lista si fa pubblicità solo a
> chi torna gradito al moderator, il resto non funziona, fa puzza, è
> volgare.
> Ipocrisia allo stato puro.
> Un doppiopesismo sconcertante.

Lo ripeto ANCORA UNA VOLTA (Uffaaa....):
In questa mail list TUTTI SONO LIBERI DI SCRIVERE. Anche a proposito di metodologie che, io personalmente, non condivido.
Viene moderato (i suoi messaggi sono filtrati, passano solo previa verifica) colui che non rispetta la policy della lista.
Cosa dice la policy della lista? Leggi qui di seguito, prego:

"1) In una mail list ognuno ha diritto di esprimere la sua opinione senza per questo essere vilipeso, offeso, ingiuriato. Aggredire un utente perché si è in disaccordo con le sue opinioni è un comportamento da evitare. Termini ed espressioni volgari o comunque in grado di offendere la sensibilità altrui vanno evitati. Ricordate che queste discussioni sono pubbliche e sono intese ad ottenere scambi costruttivi. Trattate gli altri membri della lista come vorreste essere trattati voi".

> M'aspetto un'altra moderazione "alla teodori" anche per me!

Vuoi essere moderato? Ribadisco:
Viene moderato colui che non rispetta la policy della lista.
Non la ripeto qui integralmente, la puoi leggere (te lo consiglio) al link:
http://visus.blog.excite.it/permalink/20854

Se non la rispetti quella che ti arriverà non sarà una moderazione "alla Teodori", ma "alla Visus".
Ma non è solo per te. Vale per tutti i quasi 300 iscritti alla lista.
Nessuno, nemmeno io, escluso.

Chiudo qui questa polemica sterile.

"Lascia soffiare il vento e non pensare al rumore delle foglie". (Padre Pio)

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1965 **From:** federica\.lehmann\@libero\.it **Date:** sab set 13, 2003 10.47

Subject: Ciao

Ciao,
mi chiamo Federica, ho 35 anni e da circa un mese mi sono iscritta a questa lista.
In realta' sono diversi anni che conosco il Metodo Bates. Per circa tre anni ho seguito qui a Milano un programma di esercizi sotto la supervisione di una professionista. Non ho mai avuto miglioramenti sconvolgenti, ma sicuramente in quel periodo sono riuscita a tenere sotto controllo il progredire della miopia (all'epoca mi mancavano 5.25 diottrie per occhio).
Poi ho smesso quasi completamente e ovviamente la miopia ha ripreso a fare il suo corso e ora mi mancano ben 8 diottrie per occhio.
Ho anche seguito una giornata di introduzione al metodo tenuta a Firenze da Maurizio Cagnoli e dopo sole 4 ore ho sentito giovamento.
Il problema di questo metodo, secondo me, non sta nella sta efficacia, che penso sia fuori discussione (anche se tutti i miei amici miopi mi hanno sempre trattata come una pazza visionaria!), ma e' la difficolta' di prendere atto del meccanismo interno che fa si' che io preferisca rimanere in questa condizione "sfuocata". Non penso che sia solo una questione di pigrizia.
Sicuramente fissarsi sul recupero delle diottrie e' il punto di vista sbagliato (per queto motivo ho interrotto le sedute anni fa).
Ho letto tutto quello che potevo sull'argomento, ora mi manca solo di passare all'azione.
Mi ricordo che quando facevo gli esercizi a volte avevo dei flash di visione nitida. La cosa strana e' che mi assaliva subito una tristezza profonda. Capite, non ero entusiasta ma triste!
Allora penso che forse dovrei cominciare a reimpostare il mio modo di affrontare la vita, e la cosa mi sembra molto faticosa.
Be' rileggendo la mail mi sembra un po' confusa e patetica, ma e' uscita cosi'.
Ciao a tutti
Federica

Group: Visus **Message:** 1966 **From:** Nino Porcino **Date:** sab set 13, 2003 10.55
Subject: Re: Settaggio monitor PC miopi

Alberto wrote:

> Settaggio monitor PC miopi
>
> Ho modificato il suddetto ingrandendo i caratteri, aumentando il
> contrasto e la luminosità.
>

vorrei suggerirti di controllare la frequenza di rinfresco (refresh) del monitor. Più alta è, più riposante è la visione. Il valore ottimale è 85 Hz. Di solito è un parametro che la maggior parte degli utenti trascura. Complice anche il Windows che imposta il valore di default su "Frequenza Ottimale" che se non hai regolarmente installato monitor e scheda video si traduce nei banali 60 Hz. In pratica a 60 Hz si nota uno sfarfallìo con la coda dell'occhio nelle zone bianche delle finestre, mentre a 85 Hz l'immagine è stabile.

Un'altro consiglio è quello di non forzare troppo con le risoluzioni elevate, io ad esempio su un monitor 19 pollici uso la classica risoluzione 800x600 anche se il monitor permetterebbe di fare di più.

- Nino Porcino

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1967 **From:** eziomascarin **Date:** sab set 13, 2003 4.45
Subject: Ogg: Ciao

--- In Visus@yahoogroups.com, "federica\.lehmann\@l...\.it"
<federica.lehmann@l...> ha scritto:

> Ciao,
> mi chiamo Federica, ho 35 anni e da circa un mese mi sono iscritta a questa lista.
...
> Allora penso che forse dovrei cominciare a reimpostare il mio modo di affrontare la vita, e la cosa mi sembra molto faticosa.
> Be' rileggendo la mail mi sembra un po' confusa e patetica, ma e' uscita cosi'.
> Ciao a tutti
> Federica

Non sei confusa, nè patetica!
Credo invece tu abbia proprio imboccato la strada giusta: la visione sta nella mente e non negli occhi.
Devi "solo" vincere la paura di guardarti dentro e di capire e risolvere ciò che ti blocca.
Ciao, Ezio

Se è vero, come lo è, che il 90% della visione sta nella mente, gli esercizi da soli non ti portano lontano

Group: Visus **Message:** 1968 **From:** imanarolla **Date:** sab set 13, 2003 4.52
Subject: Ogg: Ciao

Ciao Federica, hai tutta la mia simpatia (anche i miei amici miopi mi trattano con molto scetticismo, nel migliore dei casi con sufficienza). Io sto avendo risultati molto buoni col metodo Bates, ma ricordo benissimo che quando iniziai a non portare più occhiali mi trovavo benissimo nella mia foschia, quasi mi stesse proteggendo dalle persone e dal mondo esterno. Io sono partito da circa -2 diottrie, una condizione molto diversa dalla tua, ma sostanzialmente siamo sulla stessa barca.
Evidentemente c'è una parte di noi che vuole il recupero, mentre un'altra, più nascosta, non ne vuole proprio sapere. Ad ogni modo entrambe queste parti sono nostre e in qualche modo prima o poi riusciranno a mettersi d'accordo: il fatto che emerga questo conflitto è già un passo avanti no?
Coraggio!

Ciao - Igor

Group: Visus **Message:** 1969 **From:** skyrunner **Date:** sab set 13, 2003 7.23
Subject: Fwd: Re: Nota del Moderatore: Policy

Ho pubblicato sul Blog di Visus la risposta di Evaristo Recalcati al messaggio attinente la sua moderazione.
Il link diretto è: http://visus.blog.excite.it/permalink/25490

Il link del Blog (per tutti gli altri contenuti) è:
http://visus.blog.excite.it/

Il messaggio non è affine alla policy di Visus. Ha anche dei contenuti un poco forti che potrebbero disturbare qualcuno.

Ma, per consentirgli l'espressione delle sue idee, credo sia giusto concedere questo spazio.

"Lascia venire ciò che viene e andare ciò che va" (Antico proverbio orientale)

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 1970 **From:** NickWar **Date:** sab set 13, 2003 8.20
Subject: Re:Nota del Moderatore: Policy (era R: Precisazioni di Nessuno)

>
> > -----Messaggio originale-----
> > Da: nsportaro [mailto:nickwar@...]
> > Inviato: sabato 13 settembre 2003 0.06
> > A: Visus@yahoogroups.com
> > Oggetto: [Visus] Precisazioni di Nessuno
>
> La policy di Visus è stata discussa diverse volte ultimamente.
> Ribadisco:
>
> "In sintesi si possono individuare due fondamenti:
>
> 1) In una mail list ognuno ha diritto di esprimere la sua opinione senza per
> questo essere vilipeso, offeso, ingiuriato. Aggredire un utente perché si è
> in disaccordo con le sue opinioni è un comportamento da evitare. Termini ed
> espressioni volgari o comunque in grado di offendere la sensibilità altrui
> vanno evitati. Ricordate che queste discussioni sono pubbliche e sono intese
> ad ottenere scambi costruttivi. Trattate gli altri membri della lista come
> vorreste essere trattati voi".
>
> Etc.

Su un punto ci troviamo d'accordo, le espressioni ingiuriose vanno evitate e aggredire un utente solo perchè si chiama Gatti è un comportamento da evitare. Gatti va attaccato solo quando e se usa simili espressioni, non certo per le sue idee.

>
> Ed ora vediamo stralci di cosa diceva il messaggio di Gatti... OPS! Chiedo
> scusa, di Evaristo Recalcati, che non è passato (mi scuso, con chi si
> sentisse offeso, per averlo in parte riportato):
>
> >"Il metodo Bates è solo quello che il Dottor Bates ha scritto.
> >Il resto è m_rda."
> ...
> >Cosa c__zo è sta put__nata del "delineamento" ???
> ...
> > Ma fatemi il favore, quattrocchi !
> ...
> >Poi, caro signore, mi spiega come fa ad essere cosi' stupido
> ...
> > Evaristo Recalcati.
>
>
>
> Al di la della valanga di volgarità ed offese, anche qui c'è del ridicolo
>
> >"Il metodo Bates è solo quello che il Dottor Bates ha scritto.
>

> Però lui vende saponette, creme, occhiali a foro stenopeico (non sono stati
> inventati da Bates, vero?) Purista solo quando fa comodo, eh?
>
> E di questa email Nickwar scrive:
>
> > Recalcati è stato moderato, immagino da chi si occupa di fare
> > queste azioni "preventive". In altri gruppi la moderazione serve per
> > verificare gli scritti e poi, se è il caso, pubblicare l'email in
> > questione. Qui non si fa nemmeno questo, un "moderato" non vedrà mai
> > la propria email sul sito, nemmeno se l'email corrisponde a tutti i
> > criteri oggettivi. Ecco perchè Gatti parlava di espulsione a tutti
> > gli effetti, non potendo più intervenire. Il problema è che
>
> Quindi secondo te la email di cui sopra "corrisponde a tutti i criteri
> oggettivi", cioè è in sintonia con la policy di Visus?

Hai la pretesa di sapere se io conoscevo il messaggio di Recalcati o no?
Non pensi che l'avrei detto? Mi fai così poco coraggioso?
Ho letto invece le spam di cui parli, quelli del Gatti, non trovandoci nulla di offensivo ma solo un atteggiamento poco ortodosso, ma sempre in sintonia col tema della mailing list.

> Un suo messaggio precedente è passato (anche se per un pelo). Secondo te
> doveva passare anche questo?
> Non mi pare ci sia altro da aggiungere.
>

mi pare che Recalcati abbia risposto al tuo quesito, quindi non entro nel merito. Resta il fatto che è stato moderato, quindi in un certo senso eri già pronto.

> > Recalcati affermava qualcosa che altri non possono e non vogliono
> > affermare, tutto qui. Nonostante ciò, sarei curioso di sapere cosa
> > avesse scritto nelle sue email, ma sembra che qualcun altro abbia
> > deciso per me e per voi, non mi sento di ringraziarlo per questo.
>
> Stai affermando che pontificavi a priori senza nemmeno sapere cosa avesse
> scritto?
>

io non pontifico, io affermo che la moderazione dei messaggi deve avere un senso. Se tu hai ritenuto di non farlo passare avevi i tuoi motivi, consentimi però di non essere d'accordo con te a priori.

> > Quanto a chi di voi riceve spam da parte del Gatti, basta che gli
> > diciate di non farlo.
>
> Perché parli per lui?
> Gli è anche stato chiesto di rispettare il prossimo, in passato. Lo ha
> fatto?
>

beh, è stato proprio lui a dirmi di riferire queste parole. Come farlo sapere altrimenti, alle centinaia di utenti stufi della spam di Gatti? Mi sembra poi che la mancanza di rispetto sia reciproca.

> > Per spam s'intende comunque pubblicità non gradita.
> > E qui vi sarebbe molto da dire, visto che Gatti parla di cose
> > attinenti al metodo Bates. Sbaglio o chi frequenta questa lista lo
> > fa per aggiornarsi e per scambiare esperienze sui metodi di

> > rieducazione visiva? Certo, direte voi, non è stato chiesto, ma cosa
> > vuol dire? Lui fa pubblicità a cose attinenti ai metodi di
> > rieducazione visiva. Altri hanno fatto e fanno ben di peggio.
>
> Lui parla di cose attinenti al suo guadagno, tanto per chiarire. Che poi
> intenda guadagnare anche con il "metodo Bates" è una coincidenza.
> Ma su Visus mai nessuno è stato moderato per questo. Anche nei casi dove io
> non ero d´accordo.
> E di pubblicità alla sua traduzione ed al suo sito ne ha fatta fino alla
> nausea (vedere l'archivio messaggi).
> MA QUI IL PROSSIMO VA RISPETTATO. VA RISPETTATA LA SENSIBILITA' ALTRUI.
> LE VOLGARITA' E GLI INSULTI NON SONO AMMESSI.
> Basta un poco di buona volontà.
>

mbè? Tutti parlano dal proprio punto di vista, lucro compreso. Ma se lo fa Gatti, abominio!

> > Il quale non trova mai tempo per rispondere a quesiti interessanti
> > ma lo trova invece eccome quando deve mettere in piedi queste
> > risposte aberranti.
>
> E perché dovrei rispondere obbligatoriamente io ai quesiti interessanti?
> Sono il fondatore ed uno dei moderatori. Ho messo su questa mail-list per
> far entrare in contatto persone ed esperienze diverse.
> Non per parlare dal pulpito o mettermi in mostra. A me piace anche ascoltare
> quello che altri hanno da dire.
> Comunque credo di aver dedicato, e di continuare a dedicare, tempo a quasta
> lista. Gratis.
> Come mai non riesci a capirlo, questo?
>

e chi dice che tu sia obbligato? Ho detto altro, l'obbligo lo infili tu. Tu stesso diverse volte hai affermato di non avere mai tempo, ma per queste operazioni chissà come ci riesci. Ma sono fatti tuoi, in fondo. Io amo mettermi in mostra, se non ho capito male. Se parlo delle mie esperienze e di quel poco che so, mi metto in mostra, se non lo faccio non voglio condividere con gli altri le mie esperienze... deciditi, come dovrei comportarmi secondo te? Cominciare a belare e a seguire il capobranco?

Se dedichi del tempo gratis a questa lista fai bene. Anch'io faccio molte cose gratis, ma non le vengo a dire qui perchè non interessano agli utenti di questa lista. E per inciso, anch'io ci sto dedicando del tempo, gratis. Sei quindi in buona compagnia.

> > T'avesse venduto profumo per le gengive, potrei
> > capirti, è completamente OT. In questa lista si fa pubblicità solo a
> > chi torna gradito al moderator, il resto non funziona, fa puzza, è
> > volgare.
> > Ipocrisia allo stato puro.
> > Un doppiopesismo sconcertante.
>
> Lo ripeto ANCORA UNA VOLTA (Uffaaa....):
> In questa mail list TUTTI SONO LIBERI DI SCRIVERE. Anche a proposito di
> metodologie che, io personalmente, non condivido.
> Viene moderato (i suoi messaggi sono filtrati, passano solo previa verifica)
> colui che non rispetta la policy della lista.
> Cosa dice la policy della lista? Leggi qui di seguito, prego:
>

resto di sasso. Non condividi il metodo Bates? boh...

> > M'aspetto un'altra moderazione "alla teodori" anche per me!
>
> Vuoi essere moderato? Ribadisco:
> Viene moderato colui che non rispetta la policy della lista.
> Non la ripeto qui integralmente, la puoi leggere (te lo consiglio) al link:
> http://visus.blog.excite.it/permalink/20854
>

voglio essere moderato? Se hai un motivo, fallo, altrimenti taci. La policy l'ho già letta, noiosa ma quella è, se dovesse essere necessario non la rispetterò altrimenti non ne vedo il motivo.

> Se non la rispetti quella che ti arriverà non sarà una moderazione "alla
> Teodori", ma "alla Visus".
> Ma non è solo per te. Vale per tutti i quasi 300 iscritti alla lista.
> Nessuno, nemmeno io, escluso.
>
> Chiudo qui questa polemica sterile.

fai bene a chiudere, secondo me non dovevi nemmeno aprirla. E non dire che sono stato io con la mia email, pensa invece che sei stato tu con le tue azioni.

>
> "Lascia soffiare il vento e non pensare al rumore delle foglie". (Padre Pio)
>

"Perdona loro, Signore, perchè non sanno quello che fanno". (Gesù Cristo)

Nicolò Sportaro
nickwar@...

Group: Visus **Message:** 1971 **From:** caterina.polini **Date:** dom set 14, 2003 9.55
Subject: R: GLI ACIDI PEGGIORANO LA VISIONE?

Ciao Salvatore,
innanzi tutto complimenti, il tuo atteggiamento di osservazione su te stesso e sui tuoi sintomi è un atteggiamento, a mio parere, perfetto per cominciare a prendersi cura di se stessi nel modo migliore.
Purtroppo la maggior parte delle persone, affida la propria salute al medico ed alle medicine, senza interrogarsi ed osservarsi in prima persona, in tal modo delegano la propria sperata guarigione agli altri, togliendosi ogni responsabilità, e piangendo su sé stessi in caso di insuccesso.
Non è una accusa, ma è quello che ho notato ci hanno insegnato a fare in questi ultimi anni.
Invece la guarigione di qualsiasi malattia, e nel metodo Bates è ben evidenziato, come afferma anche Federica nella sua simpatica e sincera mail, è molto più efficace e quasi certa, quando la si affronta direttamente con consapevolezza, in modo che anche i medici (non intendo dire che non ci si debba rivolgere al loro!) sono agevolati ed hanno molti più "dati" su cui lavorare!
In fondo ogni persona è unica ed irripetibile, in special modo l'omeopatia lo evidenzia, con i suoi rimedi che non sono sempre gli stessi su ogni persona con un uguale sintomo, ma si differenziano in base anche ad altri fattori, come le caratteristiche psicologiche, gusti ed altro.
Soprattutto nel "mondo parallelo" della medicina alternativa, si parla della forza vitale, che se non viene da noi intralciata, lavora sempre per riportare l'equilibrio nel nostro corpo e quindi la salute; ed un classico esempio è proprio nel fatto che sottolineava Bruno, consigliato da Bates, di provare a non portare gli occhiali, permettendo all'occhio stesso di agire nella sua riabilitazione e guarigione, possibilità annullata proprio dall'uso degli occhiali, che come sai, impediscono i naturali ampi movimenti del globo oculare, oltre che a mantenere costante la messa a fuoco imposta dalle lenti.

Scusa sono un po' andata fuori tema! Tornando alla tua osservazione sugli acidi ti posso dire l'esperienza di mia figlia, che però ha avuto innanzi tutto il problema della cataratta: lei aveva costantemente il problema di acidità, digeriva male, soffriva di malassorbimento, tanto che il medico omeopata la curava con un rimedio contro l'Helicobacter pilory (non so se è scritto correttamente).

Gli acidi intossicano l'organismo, e l'intossicazione a lungo andare crea tossine che opacizzano il cristallino.

C'è anche da dire che, come chi segue il metodo Bates sa, l'occhio è il "tallone d'Achille" di chi ha problemi di vista, per cui ogni qual volta non si sta bene, il proprio malessere si ripercuote sul proprio punto debole, tutti potrebbero notare che quando si sta benone e si è carichi di energia si vede anche meglio!

Scusate mi sono dilungata troppo, ma l'atteggiamento di Salvatore mi ha fatto ricordare il mio, quando ho dovuto affrontare i problemi di salute della mia piccola, e questo atteggiamento mi ha portata a notare cose che i medici stessi non potevano ovviamente notare, ciò mi ha portato a trovare le soluzioni giuste per salvare la mia bimba e la sua vista!

Auguri per il vostro cammino visivo e di vita!
Caterina
----- Original Message -----
From: Salvatore Di Franco
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Friday, September 12, 2003 8:28 PM
Subject: [Visus] GLI ACIDI PEGGIORANO LA VISIONE?

Ciao a tutti!
Voglio chiedere se a qualcuno degli iscritti di questa lista è successa la stessa cosa che è successa a me....
Giorni fa ho avuto un aumento degli acidi e ho riferito questo al mio medico, lui mi ha prescritto delle bustine antiacido e un altro farmaco per evaquare lo stesso più velocemente.
Dopo due giorni non mi ricordavo più dei disturbi che mi avevano costretto ad andare dal medico, ma ho notato un notevole miglioramento della vista, riflettendo mi sono ricordato che era successo altre volte ma non avevo capito che il miglioramento della vista era collegato alla diminuzione degli acidi in eccesso.
Succede solo a mè?
è una concidenza?
Oppure noto questo miglioramento perchè il mio visus è pochissimo e le piccole variazioni li noto di più????
SE qualche persona della lista ne sa qualcosa in proposito la prego di volermi rispondere e se ce un qualche rimedio naturale, farmacologico sarei molto grato a chi mi darà delle informazioni, anche perche questo fastidioso aumento degli acidi è molto frequente e non posso prendere tutta la vita farmaci....
UN ciao a tutti!!!
Complimenti al fodatore dellalista!
SALVO_

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1972 **From:** NickWar **Date:** dom set 14, 2003 10.32
Subject: Re: Ciao

> Ciao,
> mi chiamo Federica, ho 35 anni e da circa un mese mi sono iscritta a questa
> lista.
> In realta' sono diversi anni che conosco il Metodo Bates. Per circa tre anni ho
> seguito qui a Milano un programma di esercizi sotto la supervisione di una
> professionista. Non ho mai avuto miglioramenti sconvolgenti, ma sicuramente in
> quel periodo sono riuscita a tenere sotto controllo il progredire della miopia
> (all'epoca mi mancavano 5.25 diottrie per occhio).
> Poi ho smesso quasi completamente e ovviamente la miopia ha ripreso a fare il
> suo corso e ora mi mancano ben 8 diottrie per occhio.

continuando a tenere gli occhiali? Forse se li avresti tolti, non saresti peggiorata
così, peccato.

> Ho anche seguito una giornata di introduzione al metodo tenuta a Firenze da
> Maurizio Cagnoli e dopo sole 4 ore ho sentito giovamento.
> Il problema di questo metodo, secondo me, non sta nella sta efficacia, che
> penso sia fuori discussione (anche se tutti i miei amici miopi mi hanno sempre
> trattata come una pazza visionaria!), ma e' la difficolta' di prendere atto del
> meccanismo interno che fa si' che io preferisca rimanere in questa condizione
> "sfuocata". Non penso che sia solo una questione di pigrizia.
> Sicuramente fissarsi sul recupero delle diottrie e' il punto di vista sbagliato
> (per queto motivo ho interrotto le sedute anni fa).
> Ho letto tutto quello che potevo sull'argomento, ora mi manca solo di passare
> all'azione.
> Mi ricordo che quando facevo gli esercizi a volte avevo dei flash di visione
> nitida. La cosa strana e' che mi assaliva subito una tristezza profonda.
> Capite, non ero entusiasta ma triste!

una cosa molto simile è successa a me le prime volte che avevo dei flash, solo che nel mio caso
mi assaliva un senso di panico invincibile.

Quest'anno, dopo tanti tentativi, sono riuscito ad eseguire il "morto a galla" a mare. Che c'entra, direte... Beh, non appena io tentavo di fare una cosa simile, m'assaliva lo stesso tipo di panico che
ho provato nei lampi di visione nitida. Appena ho preso confidenza con questa pratica, mi sono rilassato al massimo lasciandomi cullare dal mare e dopo 5 minuti ho cominciato a vederci nitidamente ed a riprovare il panico. Logicamente mi son dovuto rialzare, l'angoscia era insopportabile, il picco massimo l'ho raggiunto quando tutto intorno a me sembrava dondolare dolcemente, compreso il sole. Sono stato malissimo per una decina di minuti, nausea, vertigini, palpitazioni, tremori.
Sono uscito dall'acqua e son tornato a riva e tutto intorno a me girava come una trottola.

Non ho potuto affrontare la cosa con raziocinio, ero sconvolto. Avevo già notato che c'era un collegamento tra dondolio e panico, ma non con queste reazioni così accentuate.

A posteriori penso che qualcosa mi sarà successo magari nella prima infanzia, ma non saprei proprio dire cosa.

So di essere sempre stato abbastanza rigido, bloccato, poco portato al movimento, ma negli ultimi anni ho vinto tante paure e superato tante cose negative.

> Allora penso che forse dovrei cominciare a reimpostare il mio modo di
> affrontare la vita, e la cosa mi sembra molto faticosa.
> Be' rileggendo la mail mi sembra un po' confusa e patetica, ma e' uscita cosi'.

hai ragione, è una cosa molto faticosa ma necessaria, più che altro per te stessa, non certo per guarire dal difetto visivo.

Tranquilla, non è patetica e nemmeno confusa, è solo vera!

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1973 **From:** Salvatore Di Franco **Date:** lun set 15, 2003 12.33
Subject: Re: GLI ACIDI PEGGIORANO LA VISIONE?

CATERINA CIAO!
CATERINA ti ringrazio molto per aver risposto e commentato il mio messaggio, adesso ho una conferma che un certo collegamento tra gli acidi e l'occhio esiste quindi ho un motivo in più per fare quello che mi ha consigliato VALENTINA!...
CATERINA io non ho avuto una vita molto facile e sono abituato a cercare la strada per risolvere le contrarietà che la vita ci presenta di tanto in tanto :-))))
al più presto scriverò su questa lista da che cosa sono stati offesi i miei occhi e gli esercizi che mi aiutano un po.
CMQ posso anticipare che sto scrivendo con la aiuto di una sintesi vocale.
Mi scuserete se lo stile d'ell e-mail non è perfetto.....

CIAO A TUTTI!!!!!!!

----- Original Message -----
From: "caterina.polini" <caterina.polini@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Sunday, September 14, 2003 9:55 AM
Subject: R: [Visus] GLI ACIDI PEGGIORANO LA VISIONE?

Ciao Salvatore,
innanzi tutto complimenti, il tuo atteggiamento di osservazione su te stesso e sui tuoi sintomi è un atteggiamento, a mio parere, perfetto per cominciare a prendersi cura di se stessi nel modo migliore.
Purtroppo la maggior parte delle persone, affida la propria salute al medico ed alle medicine, senza interrogarsi ed osservarsi in prima persona, in tal modo delegano la propria sperata guarigione agli altri, togliendosi ogni responsabilità, e piangendo su sé stessi in caso di insuccesso.
Non è una accusa, ma è quello che ho notato ci hanno insegnato a fare in questi ultimi anni.
Invece la guarigione di qualsiasi malattia, e nel metodo Bates è ben evidenziato, come afferma anche Federica nella sua simpatica e sincera mail, è molto più efficace e quasi certa, quando la si affronta direttamente con consapevolezza, in modo che anche i medici (non intendo dire che non ci si debba rivolgere al loro!) sono agevolati ed hanno molti più "dati" su cui lavorare!
In fondo ogni persona è unica ed irripetibile, in special modo l'omeopatia lo evidenzia, con i suoi rimedi che non sono sempre gli stessi su ogni persona con un uguale sintomo, ma si differenziano in base anche ad altri fattori, come le caratteristiche psicologiche, gusti ed altro.

Soprattutto nel "mondo parallelo" della medicina alternativa, si parla della forza vitale, che se non viene da noi intralciata, lavora sempre per riportare l'equilibrio nel nostro corpo e quindi la salute; ed un classico esempio è proprio nel fatto che sottolineava Bruno, consigliato da Bates, di provare a non portare gli occhiali, permettendo all'occhio stesso di agire nella sua riabilitazione e guarigione, possibilità annullata proprio dall'uso degli occhiali, che come sai, impediscono i naturali ampi movimenti del globo oculare, oltre che a mantenere costante la messa a fuoco imposta dalle lenti.

Scusa sono un po' andata fuori tema! Tornando alla tua osservazione sugli acidi ti posso dire l'esperienza di mia figlia, che però ha avuto innanzi tutto il problema della cataratta: lei aveva costantemente il problema di acidità, digeriva male, soffriva di malassorbimento, tanto che il medico omeopata la curava con un rimedio contro l'Helicobacter pilory (non so se è scritto correttamente).
Gli acidi intossicano l'organismo, e l'intossicazione a lungo andare crea tossine che opacizzano il cristallino.

C'è anche da dire che, come chi segue il metodo Bates sa, l'occhio è il "tallone d'Achille" di chi ha problemi di vista, per cui ogni qual volta non si sta bene, il proprio malessere si ripercuote sul proprio punto debole, tutti potrebbero notare che quando si sta benone e si è carichi di energia si vede anche meglio!

Scusate mi sono dilungata troppo, ma l'atteggiamento di Salvatore mi ha fatto ricordare il mio, quando ho dovuto affrontare i problemi di salute della mia piccola, e questo atteggiamento mi ha portata a notare cose che i medici stessi non potevano ovviamente notare, ciò mi ha portato a trovare le soluzioni giuste per salvare la mia bimba e la sua vista!

Auguri per il vostro cammino visivo e di vita!
Caterina
----- Original Message -----
From: Salvatore Di Franco
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Friday, September 12, 2003 8:28 PM
Subject: [Visus] GLI ACIDI PEGGIORANO LA VISIONE?

Ciao a tutti!
Voglio chiedere se a qualcuno degli iscritti di questa lista è successa la stessa cosa che è successa a me....
Giorni fa ho avuto un aumento degli acidi e ho riferito questo al mio medico, lui mi ha prescritto delle bustine antiacido e un altro farmaco per
evaquare lo stesso più velocemente.
Dopo due giorni non mi ricordavo più dei disturbi che mi avevano costretto ad andare dal medico, ma ho notato un notevole miglioramento della vista, riflettendo mi sono ricordato che era successo altre volte ma non avevo capito che il miglioramento della vista era collegato alla diminuzione degli
acidi in eccesso.
Succede solo a mè?
è una concidenza?
Oppure noto questo miglioramento perchè il mio visus è pochissimo e le

piccole variazioni li noto di più????
SE qualche persona della lista ne sa qualcosa in proposito la prego di volermi rispondere e se ce un qualche rimedio naturale, farmacologico sarei
molto grato a chi mi darà delle informazioni, anche perche questo fastidioso
aumento degli acidi è molto frequente e non posso prendere tutta la vita farmaci....
UN ciao a tutti!!!
Complimenti al fodatore dellalista!
SALVO_

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 1974 **From:** IIVIO I **Date:** sab set 13, 2003 8.34
Subject: per una vista debole..c''e rimedio!!!

Salute a tutti gli iscritti,
mi chiamo Livio è sono Miope (-3,75 O. SX; -4,25 O .DX.), NON HO MAI ACCETTATO IL VERDETTO DEGLI OCULISTI PAPPONI è HO COMINCIATO A STUDIARE IL METODO BATES.
Dapprima comprai il libro di Barbra Hughes: VEDERE MEGLIO SENZA OCCHIALI; EDIZ. ECO, poi scopri il sito del Dr. Cagnoli e scricai il libro della Corbett.
E' da 6 mesi circa che pratico il mio programma giornaliero e vedo che per poco inizia a funzionare, gli occhiali li sento di giorno molto forti, ho intenzione di subcorregerli.

La notte mi sembra di vederci meglio, (è stato sempre il mio problema la guida notturna); soprattutto la strada, il marciapede, sarà perche gli occchi si riposano di più guardando verso il basso, anche quando dormiamo, guardiamo in questa direzione.

IL MIO PROGRAMMA:

1.. ONDEGGIAMENTO LUNGO
2.. PALMING
3.. PASSEGGIATE AL SOLE, O ESPOSIZIONE AL SOLE COME ABBRONZATURA
4.. IMMAGINI MENTALI, ESERCIZI DI MEMORIA: RICORDARE VISI, VOLTI, SITUAZIONI, O AMBIENTI.
Il metodo Bates funziona; ma bisogna molta pazienza e tenacia, non senpre è facile rilassarsi, o piacevole mantenere il rilassamento....
O spesso la sensazione di riposo dai pensieri "stressanti", quando ho un clear flashing, come se mi lasciassi andare... Io sono una persona che ama progettare tutto con rigidità, quasi avesse paura di lasciare che le cose vengano spontaneamente; con il metodo educativo-rieducativo Bates mi senbra invece di imparare a lasciare correre le cose, le idee, di gustare l' attimo presente, le sensazioni presenti...
E' bello e vorrei continuare con tenacia, fino alla normalizzazione della vista mia!.
Grazie.
Livio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1975 **From:** imanarolla **Date:** lun set 15, 2003 9.37
Subject: Ogg: per una vista debole..c"e rimedio!!!

Vai Livio! Complimenti per la tenacia!
6 mesi di esercizi senza risultati immediati sono una bella prova di ingresso, la totalità dei miei amici miopi si sarebbe arresa molto prima!
Non so se hai smesso di usare gli occhiali, ma ti consiglio di farlo: io ora li uso solo per la guida ed è stata una vera liberazione, ne è derivata anche una maggiore fiducia in me stesso.
Anche io ho i momenti di miglior visione quando la mente si sgombra dai pensieri, anche per pochi attimi, e sembra di godere di una visione più pura, svincolata dal significato degli oggetti, con tutto il mondo che gira armoniosamente intorno a me che sono il centro della rotazione.. insomma non è facile da spiegare a parole.

Ciao - Igor

Group: Visus **Message:** 1976 **From:** Nino Porcino **Date:** mar set 16, 2003 2.45
Subject: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

Ciao a tutti,

sono nuovo in lista anche se la leggo da un pò di tempo (come vuole la retichetta).

Per presentarmi vi dico solo che sono miope praticamente da una vita. Di recente ho cominciato anche a portare le lenti a contatto, rimanendo però fortemente deluso per quanto sono fastidiose per gli occhi.

Non ho ancora iniziato gli eserci con il Metodo Bates perchè sono ancora troppo confuso sul cosa fare esattamente. Devo passare bene in rassegna tutto il materiale e decidermi a iniziare! Devo impostare una "routine" quotidiana anche se ho capito che gli esercizi non vanno intesi come tali, ossia che non bisogna sforzarzi per farli ma rilassarsi.

Vorrei portare inoltre il mio piccolo contributo alla lista. Io pratico il cosidetto "Metodo Silva" per il rilassamento e la programmazione mentale che probabilmente qualcuno di voi già conosce.

Vorrei suggerire di usare tale metodo come strumento addizionale da affiancare al Metodo Bates. Se sto dicendo una cosa ben

risaputa vi prego di perdonarmi, considerate che sono nuovo :-)

In sintesi il metodo Silva consiste nel rilassarsi tre volte al giorno ad occhi chiusi, indulgendo in una visualizzazione mentale che serve a programmare il subconscio. Se la cosa interessa possiamo discutere in lista i dettagli della tecnica. Vorrei invece qui discutere del perchè il metodo Silva potrebbe essere d'aiuto al metodo Bates. In primo luogo è un esercizio di rilassamento mentale, e se ho ben capito il metodo Bates si basa proprio sul rilassamento. Il secondo motivo è che può rompere certe barriere psicologiche che realmente impediscono a certi soggetti di ritornare a vedere bene. Mi vengono in mente i recenti messaggi in cui si parlava della sensazione di panico sperimentata subito dopo i "flash" di chiarezza visiva. Probabimente molti di noi sono così convinti che la propria condizione visiva non sia migliorabile da vanificare l'effetto degli esercizi. Oppure molti di noi mentalmente si dipingono con gli occhiali opponendo resistenza al cambiamento. Io personalmente mi rendo conto che se non sdradicherò l'idea di essere miope e non mi vedrò senza occhiali, non potrò mai migliorare qualsiasi esercizio faccia. Eventualmente questa convinzione mi porterà a fare male gli esercizi ed ad abbandonare il metodo in anticipo, alimentando la folta schiera degli scettici.

Secondo il modello proposto nel metodo Silva, il subconscio lavorerà per noi in maniera a noi non consapevole, a patto che attraverso il meccanismo della convinzione riusciamo a radicare la giusta idea nell'inconscio. Ecco una tecnica tratta dal libro "Il metodo Silva per gli anni '90" di Tag e Judith Powell - Edizioni Armenia - EUR 13,94 (pag. 47-48):

MIGLIORARE LA VISTA CON UN MECCANISMO DI RIFLESSO

Desiderio, fede e aspettativa sono i punti cardine di una programmazione efficace. [...] Ecco un eccellente esempio di tutti i componenti di un meccanismo di riflesso: George Mayock voleva migliorare la sua vista; ne aveva un gran bisogno perchè legalmente era considerato non-vedente. Oltre a praticare esercizi oculari, inserì al Livello Alfa una programmazione profonda con il seguente meccanismo di riflesso: «Ogni volta che chiudo per un attimo gli occhi la mia vista migliora».George si preoccupò anche di applicare al suo programma gli opportuni desiderio, fede, aspettativa di modo che, grazie a questo «stimolo» in stato di rilassamento mentale e fisico al Livello Alfa, il programma stesso risultasse rafforzato e velocizzato. Gli ci volle un anno per non essere più considerato, per legge, cieco e disfarsi degli occhiali; in realtà aveva recuperato una vista quasi perfetta. Per gli scettici, posso fornire la fotocopia delle ricette in cui si prescrivevano a George tre diversi tipi di gradazione per gli occhiali a riprova delle sue tre fasi di miglioramento! Anche io e mia moglie abbiamo migliorato la vista con i meccanismi di riflesso oculare.

(Il Livello Alfa di cui si parla nel paragrafo è lo stato mentale di rilassamento in cui il cervello produce onde cerebrali di circa 10 Hertz denominate "alfa").

Ciao a tutti,

- Antonino Porcino
nino.porcino@...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1977 **From:** Ezio Mascarin **Date:** mar set 16, 2003 11.14
Subject: Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

> Messaggio: 3
> Data: Tue, 16 Sep 2003 14:45:14 +0200
> Da: "Nino Porcino" <nino.porcino@...>
> Oggetto: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

> Ciao a tutti,

...
> Vorrei portare inoltre il mio piccolo contributo alla lista. Io pratico il cosidetto "Metodo Silva" per il rilassamento e la programmazione mentale che probabilmente qualcuno di voi già conosce.
> Vorrei suggerire di usare tale metodo come strumento addizionale da affiancare al Metodo Bates. Se sto dicendo una cosa ben risaputa vi prego di perdonarmi, considerate che sono nuovo :-)

Anche Martin Brofman, se non sbaglio, ha cominciato con il Metodo Silva il suo percorso di guarigione dalla sua grave malattia che lo ha portato poi alla formulazione del suo "sistema corpo-specchio".
Metodo Silva, PNL, EFT e altri, sento dire che siano molto efficaci.
Personalmente sono convinto che i problemi refrattivi siano sempre prodotti da tensioni indotte nei muscoli oculari da traumi mentali/psicologici (alla Brofman per intenderci!) non risolti.
Queste tensioni poi si "calcificano" ed anche se vengono superati e risolti i problemi e traumi personali le persone continuano comunque a portare gli occhiali.
Se i traumi/problemi personali sono superati, allora sono convinto che sia assolutamente sufficiente l'approccio di Bates per recuperare totalmente la vista perché c'è "solo" da eliminare la tensione residua "calcificatasi" nei muscoli oculari e riabilitare il cervello avedere perfettamente..
Se invece i traumi e problemi rimangono irrisolti, non credo che Bates, ma forse mi sbaglio, riesca a risolvere definitivamente il problema visivo perché interviene sulla tensione e non sulla causa originaria - il trauma/problema - che la ha prodotta!
Così come per Bates, ho l'impressione che anche il Silva, PNL, EFT ecc. intervengano sul sintomo piuttosto che sulla causa con l'evidente rischio di creare delle eccezionali condizioni di miglioramento, ma estremamente instabili e destinate a peggiorare nuovamente sotto l'influsso del trauma/problema irrisolto che, persistente nella persona, prima o poi indurrà nuove tensioni oculari..
Mi sai dire qualcosa a tale proposito? Si risolve il sintomo o anche la causa? E si prende coscienza dei propri problemi o questi si risolvono "automaticamente" e "miracolosamente"?

Una questione però anche per i puristi "Batesiani": in presenza di traumi/problemi irrisolti, pensate che con Bates si possa comunque sbloccare e stabilizzare definitivamente il miglioramento della vista?

Ammesso che sia così, il trauma/problema irrisolto, in questo caso, troverebbe una vista -occhio e cervello - più "forte" e "resistente" che costringerebbe il trauma stesso a "sforgarsi" in qualche altra parte del corpo!
A questo punto la risposta è banale: meglio sempre ricercare, riconoscere e risolvere i propri traumi/problemi interiori!

So che forse vado un po' fuori tema della lista, ma potete darmi qualche riferimento bibliografico per capire le eventuali corrispondenze tra traumi/problemi mentali e corrispondenti malattie? (ad esempio io conosco: Dethlefsen, o anche la "Nuova Medicina" di Hamer).

... Quanta carne al fuoco!
Ezio

Group: Visus **Message:** 1978 **From:** Gianvito Cioffi **Date:** mer set 17, 2003 9.56
Subject: R: Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

----- Original Message -----
From: Ezio Mascarin
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Tuesday, September 16, 2003 11:14 PM
Subject: [Visus] Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

> Messaggio: 3
> Data: Tue, 16 Sep 2003 14:45:14 +0200
> Da: "Nino Porcino" <nino.porcino@...>
> Oggetto: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

> Ciao a tutti,
...
> Vorrei portare inoltre il mio piccolo contributo alla lista. Io pratico il cosidetto "Metodo Silva" per il rilassamento e la programmazione mentale che probabilmente qualcuno di voi già conosce.
> Vorrei suggerire di usare tale metodo come strumento addizionale da affiancare al Metodo Bates. Se sto dicendo una cosa ben risaputa vi prego di perdonarmi, considerate che sono nuovo :-)

Caro Nino,
innanzitutto grazie mille per aver esposto in maniera così chiara ed in un modo così pertinente (secondo me) l'abbinamento tra il metodo Silva e le tecniche per il miglioramento visivo.

Non ritengo assolutamente l'argomento off topic, anzi apprezzo molto anche il tuo modo di porti in rete.

Devo dirti che la tua mail mi ha riempito di entusiasmo, stanotte non ci ho dormito e verso le cinque di stamattina ho praticato l'esercizio che tu dici del Metodo Silva.

Premetto che conosco il metodo in quanto ho letto alcuni testi sull'argomento facilmente reperibili in libreria, tuttavia quello che conosco bene è il metodo Silva sviluppato con l'abbinamento della tecnica dei colori dell'arcobaleno (per un periodo di tempo dalle mie parti si facevano "corsi di dinamica mentale" che poi ho scoperto essere più o meno la stessa cosa).

Ti dico che ci sentiamo tra 21 o 30 giorni, e tu sai perchè ... (mi riferisco alla reazione al riflesso condizionato scoperta dallo scienziato Russo IVAN PAVLOV) .

Mi farebbe piacere sentirti anche in privato e conoscerti e salutarti telefonicamente...

Vorrei anche rispondere ad Ezio e dico questo:
Caro Ezio, il tuo messaggio logico deduttivo non fa una grinza, tuttavia sono convinto che il metodo Betes sia un metodo tecnico / specialistico.
Nel corso della tua breve mail hai sollevato una serie di questioni per cui non basterebbero diversi libri per risponderti, (comunque ti ringrazio per averlo fatto (senza meno mi fai pensare), e per questioni di tempo e preparazione personale non mi sento di essere io a risponderti, per cui è comunque opinabie quello che vado a dire.

Utilizzando un altro sistema in abbinamento alle tecniche di Sunning, Dondolio, Palming, etc. non sai quello che vai a mettere in moto dentro di te, ma aiuti la Tua barca a seguire una rotta da te stesso preimpostata: quella di vederci meglio.
E non solo, ... , scopri che nella vita c'è dell'altro e ti ritrovi a migliorare in tutti i campi da te stesso praticati, per cui puoi anche continuare a portare gli occhiali, ma sentire che dentro ci vedi molto meglio, che stai meglio con le persone che ti circondano, che il tuo lavoro va meglio ... fino a quando non sarà il corpo stesso che te li toglierà.

Ribadisco un concetto che ho espresso anche altre volte, ma voglio qui approfondire: "ciò di cui abbiamo bisogno è di automotivazione, di non cadere nelle cosiddette "trappole emozionali" che ci rendono tristi e non ci fanno vivere la vita... per questo benedico la lista Visus; per me la motivazione è la forza di questo strumento:
siamo una MASTER MIND, anche se non ci conosciamo.

Discutendo insieme di argomenti visivi stiamo costantemente ad automotivarci sennò ai voglia che mi ero già scordato di fare gli esercizi, di togliermi gli occhiali, di usare i resterbrille, e di guardare il sole in un certo modo.

per i riferimenti bibliografici: hai già letto, oltre a Thorwald Dethlefsen (il famoso direttore dell'istituto di parapsicologia di Monaco) il libro di Kaplan "dimmi come vedi e ti dirò chi sei" di cui si è parlato su questa lista qualche tempo fa ? Io l'ho ordinato in libreria e mi è arrivato da poco, pertanto non ho finito di leggerlo.
Credo sia uno di quei testi moderni sull'argomento vista che non si possono leggere tutto d'un fiato in quanto mano a mano che scorrevo le pagine mi sentivo andare in crisi e dovevo fermarmi.
Tu cosa ne pensi ? -

Saluti a tutti
Gianvito Cioffi

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1979 **From:** eziomascarin **Date:** mer set 17, 2003 12.01
Subject: Ogg: R: Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

--- In Visus@yahoogroups.com, "Gianvito Cioffi"
<gianvito.cioffi@t...> ha scritto:

> il libro di Kaplan "dimmi come vedi e ti dirò chi sei" di cui si è parlato su questa lista qualche tempo fa ? Io l'ho ordinato in libreria e mi è arrivato da poco, pertanto non ho finito di leggerlo.
> Credo sia uno di quei testi moderni sull'argomento vista che non si possono leggere tutto d'un fiato in quanto mano a mano che scorrevo le pagine mi sentivo andare in crisi e dovevo fermarmi.
> Tu cosa ne pensi ? -
>
> Saluti a tutti
> Gianvito Cioffi

Kaplan: l'ho letto ed apprezzato molto!
Le molte situazioni di risoluzione di problemi personali che riporta hanno sempre, come effetto secondario, anche il recupero di una vista perfetta. Così dicendo ti fa capire che non puoi pretendere di "guarire" la vista se non ti occupi di tutta la persona (ovvero: non puoi pensare di imparare a guidare solo riverniciando l'auto dopo ogni incidente!!!).
Ti insegna anche alcuni esercizi, ma per me potrebbe assolutamente toglierli!
Ciò che per me è fondamentale è invece che anche per lui è prioritario riconoscere quali siano i nostri "problemi" mentali e cosa ci sia da sistemare nel nostro modo di interagire con il mondo che ci circonda: la soluzione la si può trovare da soli, parlando con qualcuno che ci conosce bene o anche con un analista.
Per aiutare ad individuare i problemi delle persone Kaplan ha anche approfondito un metodo "oggettivo": usa la lettura delle iridi, ma non la lettura classica legata alla corrispondenza con gli organi del corpo umano, bensì una lettura per così dire del "carattere" di cui però non ho trovato per ora altri riferimenti.

Personalmente questo libro è stato una riconferma delle convinzioni
che mi hanno portato oggi al recupero di buona parte della mia vista,
ma soprattutto ad esser più sereno verso me e verso gli altri.
Ezio

Group: Visus **Message:** 1980 **From:** NickWar **Date:** mer set 17, 2003 8.32
Subject: Re: Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

> Se i traumi/problemi personali sono superati, allora sono convinto che sia
> assolutamente sufficiente l'approccio di Bates per recuperare totalmente la
> vista perché c'è "solo" da eliminare la tensione residua "calcificatasi" nei
> muscoli oculari e riabilitare il cervello avedere perfettamente..
> Se invece i traumi e problemi rimangono irrisolti, non credo che Bates, ma
> forse mi sbaglio, riesca a risolvere definitivamente il problema visivo
> perché interviene sulla tensione e non sulla causa originaria - il
> trauma/problema - che la ha prodotta!

beh, così Bates avrebbe dovuto improvvisarsi psicanalista per guarire qualcuno!
Sicuramente lui ha avuto il merito d'individuare il rapporto mente/occhio, ma era
pur sempre un oculista, particolare quanto vuoi ma pur sempre un tipo determinato
ad aiutare il paziente in tempi rapidi. E quale miglior aiuto se non quello di sciogliere
lo sforzo per vedere?

> Così come per Bates, ho l'impressione che anche il Silva, PNL, EFT ecc.
> intervengano sul sintomo piuttosto che sulla causa con l'evidente rischio di
> creare delle eccezionali condizioni di miglioramento, ma estremamente
> instabili e destinate a peggiorare nuovamente sotto l'influsso del
> trauma/problema irrisolto che, persistente nella persona, prima o poi
> indurrà nuove tensioni oculari..
> Mi sai dire qualcosa a tale proposito? Si risolve il sintomo o anche la
> causa? E si prende coscienza dei propri problemi o questi si risolvono
> "automaticamente" e "miracolosamente"?
>

tanto per dire, Bates riporta casi di persone guarite dai propri problemi visivi che hanno
riportato anche miglioramenti a livello mentale e di efficienza. E ciò senza spostamento
di sintomi.

> Una questione però anche per i puristi "Batesiani": in presenza di
> traumi/problemi irrisolti, pensate che con Bates si possa comunque
> sbloccare e stabilizzare definitivamente il miglioramento della vista?
>

dal canto mio sì, ne sono sicuro. Ne ho avuto prova su me stesso e su altre persone,
il processo di guarigione, se ben avviato, prosegue da solo, anche se va a sbalzi enormi.
I traumi e i problemi irrisolti non agiscono bloccando la vista come se questo fosse un
unico bersaglio, bensì investono l'intera persona. Il problema è che se si produce uno sforzo per vedere, ciò danneggia la vista;
per fare ciò non c'è bisogno di un trauma o di un problema personale,
basta semplicemente sforzarsi di vedere bene qualcosa o ricordare qualcosa di visto imperfettamente.
Bates stesso all'inizio del libro consiglia di fare delle prove per vedere come la tensione produca errori di rifrazione. Quindi da
eliminare è sempre lo sforzo, a prescindere dalle cause più o meno inconscie.

> Ammesso che sia così, il trauma/problema irrisolto, in questo caso,
> troverebbe una vista -occhio e cervello - più "forte" e "resistente" che
> costringerebbe il trauma stesso a "sforgarsi" in qualche altra parte del

> corpo!

la psicanalisi afferma che un trauma o un problema conosciuto perde la sua forza o "libido".
A partire da questa presa di consapevolezza ognuno poi reagisce a modo suo. Comunque in questo campo penso che altre persone, più preparate di me in materia, potranno dire di più di quanto io non possa. Irrisolto può significare solo ignorato, non conosciuto o conosciuto male, scambiando una cosa per un altra o usando il meccanismo della proiezione.

> A questo punto la risposta è banale: meglio sempre ricercare, riconoscere e
> risolvere i propri traumi/problemi interiori!
>

questo mi sembra lapalissiano.

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 1981 **From:** eziomascarin **Date:** gio set 18, 2003 11.50
Subject: Ogg: Re: Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

--- In Visus@yahoogroups.com, "NickWar" <nickwar@l...> ha scritto:

> > A questo punto la risposta è banale: meglio sempre ricercare,
riconoscere e
> > risolvere i propri traumi/problemi interiori!
>
> questo mi sembra lapalissiano.
>
> Saluti,
> Nicolò

Grazie per il tuo parere,
concordo perfettamente con te sul fatto che l'approccio di Bates possa essere sufficiente a recuperare perfettamente la vista! Ma capire Bates completamente non è facile attraverso i suoi libri e le parole illuminanti e i consigli che ripeteva ai suoi pazienti purtroppo non ce li possiamo più permettere!
Mi interesserebbe quindi capire se oggi è il caso di "immergersi totalmente" in Bates o coadiuvare il suo approccio con altre pratiche "di completamento", visto che, si parla tanto di miglioramenti eccezionali, ma mi pare che di guariti perfettamente con Bates (ma anche con altre pratiche!) se ne contano veramente pochi e sono tutti autodidatti! (piccola frecciatina a tutti i professionisti del settore che scrivono su questa lista, ma che non stanno intervenendo).
Ciao, Ezio

Group: Visus **Message:** 1982 **From:** bRiOz **Date:** ven set 19, 2003 4.10
Subject: Re: Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

Ciao a tutta la lista,

[...]
Metodo Silva, PNL, EFT e altri, sento dire che siano molto efficaci.
Personalmente sono convinto che i problemi refrattivi siano sempre prodotti da tensioni indotte nei muscoli oculari da traumi mentali/psicologici (alla Brofman per intenderci!) non risolti.
Queste tensioni poi si "calcificano" ed anche se vengono superati e risolti i problemi e traumi personali le persone continuano comunque a portare gli

occhiali.
Se i traumi/problemi personali sono superati, allora sono convinto che sia assolutamente sufficiente l'approccio di Bates per recuperare totalmente la vista perché c'è "solo" da eliminare la tensione residua "calcificatasi" nei muscoli oculari e riabilitare il cervello avedere perfettamente..

Le nostre convinzioni d'altronde creano il nostro personale tunnel della realtà. ;)
Conoscere la causa non sempre significa trovare la soluzione...
Se guidi la macchina, arrivi a destinazione anche senza sapere cosa sono gli iniettori...

Se invece i traumi e problemi rimangono irrisolti, non credo che Bates, ma forse mi sbaglio, riesca a risolvere definitivamente il problema visivo perché interviene sulla tensione e non sulla causa originaria - il trauma/problema - che la ha prodotta!
Così come per Bates, ho l'impressione che anche il Silva, PNL, EFT ecc. intervengano sul sintomo piuttosto che sulla causa con l'evidente rischio di creare delle eccezionali condizioni di miglioramento, ma estremamente instabili e destinate a peggiorare nuovamente sotto l'influsso del trauma/problema irrisolto che, persistente nella persona, prima o poi indurrà nuove tensioni oculari..

Se citi Silva, pnl, eft e ne trai un tuo giudizio, che "livello di competenza" hai in questi settori?
Queste tecnologie puntano SOLO AL RISULTATO non alla CAUSA.

Mi sai dire qualcosa a tale proposito? Si risolve il sintomo o anche la causa? E si prende coscienza dei propri problemi o questi si risolvono "automaticamente" e "miracolosamente"?

Ovviamento miracolosamente ;-)
Io credo personalmente che la struttura corpo-mente-spirito siano strettamente correlate, se uno dei tre fattori subisce qualche danno, tutto il sistema viene influenzato.

Consiglio comunque anch'io la visualizzazione NITIDA dei caratteri ad occhi chiusi. Almeno 5 minuti al giorno.
Fai tutti gli esperimenti possibili, è ancora un settore inesplorato :-)

... immagina una lettera gigante davanti a te che si allontana o si avvicina lentamente....
... immagina di diventare piccolissimo e vedere tutto più grande o diventare grandissimo e vedere tutto piccolissimo.....
... immagina di avere una bacchetta magica che ingrandisce o rimpicciolisce quello che vuoi

Studi hanno dimostrato che la mente non distingue un'immagine visualizzata alla perfezione dalla realtà, (la dimostrazione che puoi avere in prima persona è nei sogni).
La visualizzazione ad occhi chiusi risulta meno potente di una visualizzazione fatta a livelli mentali alpha (i livelli di coscienza che insegnano nel Silva Mind Control e nella psicodinamica), ma per imparare ad andare "a livello" IMHO è meglio un corso dal vivo che cento libri.

Già che ci sono (ne approfitto ;-) volevo rispondere a chi ha scritto il post "Se c'è qualcuno che vuole guarire gratis via email mi scriva".
Io sono per il "prima provo e poi giudico" quindi se vuoi contattarmi, la mia mail c'è l'hai, conosco un bel pò di persone su cui potrei testare il TUO metodo.

bRiOz

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1983 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom set 21, 2003 10.03
Subject: Re: caratteri piccoli

> Cattiva visione e tensione vanno sempre assieme. Quando cerchi di capire, fai
> uno sforzo, proprio quello che dovresti eliminare. Devi cercare di leggere
> senza tensione, lasciando che sia la mente a ricostruire tutto senza
> invischiare l'occhio. In fondo, se ci pensi, molti studenti sono miopi e la
> loro vista peggiora in occasione degli esami (cioè in presenza di una tensione
> invincibile se non quando l'esame viene superato, bene o male). Questo, e non
> l'eccessiva lettura, è causa di un'infinità di problemi agli occhi.
>
> Prova a rilassarti e a leggere i caratteri microscopici senza cercare di
> capirli, ma proprio slegati, a pizzichi e bocconi, come vengono vengono.

Ottimo consiglio. Un piccolo contributo, proveniente da Meir Schneider.
Procuratevi una serie di scritte in caratteri progressivamente sempre più
piccoli, compreso quelli davvero microscopici (1,5 o anche 1).

Cominciate a leggere man mano senza fretta partendo quelli più agevoli.
Appena iniziate ad avere difficoltà nel decifrare le lettere non sforzatevi
di farlo, ma passate a dare la vostra attenzione a:
gli spazi bianchi tra le righe
gli spazi bianchi tra una parola e l'altra
alcuni spazi bianchi tra una lettera e l'altra
sempre facendo scorrere lo sguardo con piccolissimi movimenti del collo

Passate poi allo scritto più piccolo, sempre dando solo attenzione agli
spazi bianchi; e poi a quello ancora più piccolo.
Quando tornate alla riga originale le lettere arriveranno "da sole".

Potete applicare questo sistema a caratteri sempre più piccoli.
E vale anche per i presbiti (partendo da caratteri più grandi, ma seguendo
la stessa procedura).

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1984 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom set 21, 2003 10.03
Subject: Re: Ciao

> Quest'anno, dopo tanti tentativi, sono riuscito ad eseguire il "morto a galla"
> a mare. Che c'entra, direte... Beh, non appena io tentavo di fare una cosa
> simile, m'assaliva lo stesso tipo di panico che
> ho provato nei lampi di visione nitida. Appena ho preso confidenza con questa
> pratica, mi sono rilassato al massimo lasciandomi cullare dal mare e dopo 5
> minuti ho cominciato a vederci nitidamente ed a riprovare il panico.
> Logicamente mi son dovuto rialzare, l'angoscia era insopportabile, il picco
> massimo l'ho raggiunto quando tutto intorno a me sembrava dondolare
> dolcemente, compreso il sole. Sono stato malissimo per una decina di minuti,
> nausea, vertigini, palpitazioni, tremori.
> Sono uscito dall'acqua e son tornato a riva e tutto intorno a me girava come
> una trottola.

Ecco un altro spunto molto interessante.
L'acqua è proprio un elemento in cui è quasi impossibile trovare un punto di

riferimento a cui aggrapparsi, bisogna lasciarsi andare. E nella mia esperienza di conduzione di gruppi ho notato che esiste una certa antipatia per l'acqua in quelli con problemi di vista, che in qualche caso arriva ad essere una fobia.

Bene, nelle vacanze facciamo quasi sempre provare ai partecipanti l'esperienza di fluttuare in piscina nell'acqua bassa: una versione casalinga dello "watsu" o aqua-balancing, sostenendo appena appena e "cullando", sciogliendo un po' tutte le parti del corpo.

Gli effetti sono quasi invariabilmente simili a quelli descritti da Nicola, anche se il sostegno del gruppo aiuta a non avere esperienze traumatiche: "tutto balla", "si muove" e..; si vede molto meglio. E' importantissimo che uno venga incoraggiato a non cercare subito di ritrovare un equilibrio rigido, che venga sostenuto anche fisicamente.

Secondo me c'è una forte analogia con le oscillazioni ampie e con quanto succede quando si comincia a percepire davvero i movimenti apparenti.
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1985 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom set 21, 2003 10.03
Subject: Re: Ogg: per una vista debole..c"e rimedio!!!

Il giorno 16-09-2003 3:37, imanarolla, igor.manarolla@... ha scritto:

> Vai Livio! Complimenti per la tenacia!
> 6 mesi di esercizi senza risultati immediati sono una bella prova di
> ingresso, la totalità dei miei amici miopi si sarebbe arresa molto
> prima!
> Non so se hai smesso di usare gli occhiali, ma ti consiglio di farlo:
> io ora li uso solo per la guida ed è stata una vera liberazione, ne è
> derivata anche una maggiore fiducia in me stesso.
> Anche io ho i momenti di miglior visione quando la mente si sgombra
> dai pensieri, anche per pochi attimi, e sembra di godere di una
> visione più pura, svincolata dal significato degli oggetti, con tutto
> il mondo che gira armoniosamente intorno a me che sono il centro
> della rotazione.. insomma non è facile da spiegare a parole.

Oh bella!
Ho appena finito di rispondere ad un messaggio di nicola sul tema del movimento (watsu, fare il morto nell'acqua / oscillazioni ampie) e trovo come una una sequenza nel tuo messaggio.

E' proprio così, la via per superare la paura del movimento e accettare che TUTTO si muove continuamente e che cercare di fermare questo movimento ci rende rigidi (e quindi miopi) sta proprio nella tua ultima frase, in quel senso che "io sono il centro", che non ho bisogno di appoggiarmi a qualcos'altro. Difficile spiegarlo a parole. Ma quando lo si prova è tutto chiaro (compresa la visione).

Ciao
--

Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1986 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom set 21, 2003 10.03
Subject: Re: Ogg: Re: Re: Nuovo in lista / Rilassamento Silva

Il giorno 18-09-2003 17:50, eziomascarin, emascar@... ha scritto:

> --- In Visus@yahoogroups.com, "NickWar" <nickwar@l...> ha scritto:
>
>>> A questo punto la risposta è banale: meglio sempre ricercare,
> riconoscere e
>>> risolvere i propri traumi/problemi interiori!
>>
>> questo mi sembra lapalissiano.
>>
>> Saluti,
>> Nicolò
>
> Grazie per il tuo parere,
> concordo perfettamente con te sul fatto che l'approccio di Bates
> possa essere sufficiente a recuperare perfettamente la vista! Ma
> capire Bates completamente non è facile attraverso i suoi libri e le
> parole illuminanti e i consigli che ripeteva ai suoi pazienti
> purtroppo non ce li possiamo più permettere!
> Mi interesserebbe quindi capire se oggi è il caso di "immergersi
> totalmente" in Bates o coadiuvare il suo approccio con altre
> pratiche "di completamento", visto che, si parla tanto di
> miglioramenti eccezionali, ma mi pare che di guariti perfettamente
> con Bates (ma anche con altre pratiche!) se ne contano veramente
> pochi e sono tutti autodidatti! (piccola frecciatina a tutti i
> professionisti del settore che scrivono su questa lista, ma che non
> stanno intervenendo).
> Ciao, Ezio

Intervengo, intervengo!
E dico il mio parere, anche se tenderei un po' a vedere la cosa come un problema tipo uovo/gallina.
E cioè penso che si può benissimo partire con il metodo Bates e poi sentire il bisogno di approfondire temi emotivi o di altro tipo. Così come si può partire "a monte" da un'esigenza di cambiare il proprio rapporto con il mondo e poi approfondirlo con il metodo Bates per quel che riguarda il visivo.

Detto ciò vorrrei ricordare però che il metodo Bates non è un sistema di esercizi, ma qualcosa di più, che indica la strada per il modo naturale di vedere.... e anche di essere! Leggendo la raccolta degli articoli della rivista di Bates dal '19 al '31 ripubblicata da Tom Quackembush, mi sono reso conto che Bates, pur avendo a disposizione il linguaggio di un oculista del suo tempo, percepiva una dimensione olistica dell'individuo.
Quindi, anche se il metodo Bates può essere (come qualsiasi altra cosa) letto in chiave riduttiva, è secondo me un ottimo punto di partenza in sé, che non preclude sviluppi personali in altre direzioni, anzi, li implica.

Il contrario non è sempre vero. Per esempio mi ha sempre stupito i fatto che anche discipline aperte ed evolutive come la Gestalt e la bioenergetica "vedono" poco gli occhi, "non si accorgono" che i loro clienti sono costituiti da miopi, ipermetropi, astigmatici etc. Non parliamo poi di quelle psicologie e psicoterapie non orientate verso il corpo.

Ciò non toglie che io apprezzi moltissimo tecniche varie e approci presi in prestito da queste discipline, così come da PNL, Feldenkrais e molte altre.

Però tendo a salvaguardare una centralità del metodo Bates e non solo nel mio approccio di educatore visivo, ma anche per quel che riguarda chi lavora sulla propria vista: tendo a pensare che il metodo Bates sia lo strumento più pratico, più duttile con cui lavorare.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 1987 **From:** Mary Hellen **Date:** lun set 22, 2003 11.11
Subject: Importante virus

Se avete ricevuto un messaggio da parte mia con un allegato .exe, buttatelo immediatamente. È un virus che mi ha infettato e si è autospedito a tutti gli indirizzi della mia rubrica.

Mary hellen

P.s. E' stato distrutto.

Group: Visus **Message:** 1988 **From:** Daria De'' Bernardis **Date:** ven set 26, 2003 5.56
Subject: considerazioni dopo le vacanze

Questa l'avevo scritta un po' di tempo fa, ma nel frattempo ho cambiato il computer ed ho avuto dei problemi con l'account; spero che ora arrivi bene.

Al ritorno dalle vacanze (il 23 agosto) ho trovato un sacco di messaggi 279 di cui moltissimi dalla lista, forse non li ho letti ancora tutti, ma quasi; ho seguito le varie diatribe. Debbo comunque fare delle considerazioni che mi sono balenate durante le ferie. Spero di non scatenare l'larità di qualcuno, comunque pazienza. Io sono ipermetrope e come dice giustamente Maurizio Cagnoli gli ipermetropi trovano sempre qualche ragione per rimandare gli esercizi e questo è sicuramente vero, non sto ad approfondire...comunque già l'anno scorso avevo deciso che in vacanza avrei fatto gli esercizi con cura (non ci sono riuscita) però mi sono fatta fare delle lenti a contatto sottocorrette ed ho cominciato a portarle dato che in vacanza non sono costretta ad adoperre il computer ed a leggere sempre. L'impatto dell'anno scorso è stato abbastanza traumatico perchè, secondo me ci vedevo pochissimo, comunque ho resistito ed alla fine delle ferie, ci vedevo molto meglio. Poi tornata a casa tutto è tornato come prima; ho ripreso le vecchie lenti con le quali mi sentivo più sicura. Quest'anno ho deciso di riprovare con le lenti sottocorrette e.... con mia grande meraviglia non ho avuto la sensazione di non vederci anzi vedevo bene di nuovo quello che avevo già imparato a vedere l'anno scorso. I primi giorni alla sera senivo il bisogno di mettere le lenti più forti, ma dopo qualche giorno anche questo è passato e sono riuscita perfino a leggere senza alcuno sforzo ero davvero felice, ma poi è successa una cosa stranissima: quando sono sbarcata a Livorno (ero in Corsica) improvvisamente non riuscivo più a leggere i cartelli della superstrada, cartelli che in Corsica leggevo bene anche al buio. Forse dirò una sciocchezza e spero che non mi prendiate troppo in giro, ma è come se gli occhi avessero una memoria indipendente, per cui si ricordavano quello che erano riuscitia vedere in Corsica e continuavano a vederlo bene, ma qui non è così siccome qui sono stati sempre corretti di più, non vedevano più nulla.

Qualcuno mi sa dare una risposta?

Altra cosa dopo la lettura di tutte le mail della lista: io ho il libro di Bates nell'edizione Astrolabio tradotto da Pietro Negri va bene? Inoltre ho il libro di Harry Benjamin "Miglior vista senza occhiali" sempre Astrolabio.

Un saluto a tutti

Daria

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1989 **From:** frankoran **Date:** ven set 26, 2003 10.05
Subject: Re: considerazioni dopo le vacanze

Daria De' Bernardis ha scritto:

>.... l'anno scorso avevo deciso che in vacanza avrei fatto gli esercizi con cura (non ci sono riuscita) però mi sono fatta fare delle lenti a contatto sottocorrette ed ho cominciato a portarle dato che in vacanza non sono costretta ad adoperre il computer ed a leggere sempre. L'impatto dell'anno scorso è stato abbastanza traumatico perchè, secondo me ci vedevo pochissimo, comunque ho resistito ed alla fine delle ferie, ci vedevo molto meglio. Poi tornata a casa tutto è tornato come prima; ho ripreso le vecchie lenti con le quali mi sentivo più sicura.Quest'anno ho deciso di riprovare con le lenti sottocorrette e.... con mia grande meraviglia non ho avuto la sensazione di non vederci anzi vedevo bene di nuovo quello che avevo già imparato a vedere l'anno scorso. I primi giorni alla sera senivo il bisogno di mettere le lenti più forti, ma dopo qualche giorno anche questo è passato e sono riuscita perfino a leggere senza alcuno sforzo ero davvero felice, ma poi è successa una cosa stranissima: quando sono sbarcata a Livorno (ero in Corsica) improvvisamente non riuscivo più a leggere i cartelli della superstrada, cartelli che in Corsica leggevo bene anche al buio. Forse dirò una sciocchezza e spero che non mi prendiate troppo in giro, ma è come se gli occhi avessero una memoria indipendente, per cui si ricordavano quello che erano riuscitia vedere in Corsica e continuavano a vederlo bene, ma qui non è così siccome qui sono stati sempre corretti di più, non vedevano più nulla. Qualcuno mi sa dare una risposta?

Altra cosa dopo la lettura di tutte le mail della lista: io ho il libro di Bates nell'edizione Astrolabio tradotto da Pietro Negri va bene? Inoltre ho il libro di Harry Benjamin "Miglior vista senza occhiali" sempre Astrolabio.

Un saluto a tutti<

Nell'attesa che qualcuno più esperto esaudisca la tua richiesta, e mi auguro che lo faccia, credo di poterti dire che gli occhi in sè non hanno memoria, perchè essa risiede nel cervello. Semmai quello che ti è successo potrebbe essere stato causato dallo stesso senso d'insicurezza dell'anno scorso che ti ha portato a riprendere le vecchie lenti. L'angoscia, più o meno nascosta, di ricominciare tutto da capo ha fatto sì che una volta sbarcata a Livorno la tensione mentale fosse già all'estremo. Aggiungi anche i sensi di colpa per

non essere riuscita a fare gli esercizi, e concludo:
TENSIONE = CATTIVA VISIONE.
Per quanto riguarda i libri, quello di Bates, pur essendo l'originale, è un po' ostico (va letto e riletto, e poi meditato e rimeditato). L'altro, quello di Benjamin, mi sembra più accessibile. Spiega le tecniche di Bates in maniera più semplice, e vi aggiunge anche un pizzico di pratica naturista, che comunque non fa male.

Ti auguro buona fortuna,
Franco

Group: Visus **Message:** 1990 **From:** imanarolla **Date:** mer ott 01, 2003 6.34
Subject: YAA - HUUU ! ! !

Ciao a tutti ragazzi! Vi va di sentire come ho passato la giornata di domenica?

Giornata fantastica! Ho fatto una camminata in montagna in un posto magico, con una vista a 360 gradi sulle Dolomiti, e a tratti ci vedevo così bene che mi veniva il magone. Ho preso tantissimo sole,
sugli occhi e non (avevo la faccia tipo peperone!) e ho anche guidato senza occhiali per un tratto al ritorno perchè non ce la facevo proprio a spezzare l'incanto.

Poi al pomeriggio ho fatto degli esercizi in fusione (shifting da una lettera all’altra e da una parte all’altra della stessa lettera) con
un foglio che ho stampato io (tipo Gottlieb, no so se avete presente) e sono a dir poco stupefatto dai risultati sul tabellone a tre metri! anche solo con la luce della lampadina! Ero veramente fuori di me dalla felicità!

E per finire ho stampato un foglio di lettere piccole in doppia colonna da leggere in fusione, credo proprio che quella sia la chiave per il mio occhio sinistro che è piuttosto pigro e rimane sempre indietro.
Tra parentesi, le lettere piccole le ho sempre lette stampando la Divina Commedia, e oggi sono al canto 28 dell’Inferno. Mi sembra un
testo adatto perchè non si può aver fretta di leggerlo velocemente,
tutte le parole si possono gustare una per una e hanno un significato o un suono particolare.
Su un altro piano, anche il carattere di ascesa verso una meta elevata che la Commedia ha mi sembra adatto a chi sta risalendo la strada del miglioramento della vista.

Insomma, spero che queste chiacchiere possano essere utili a qualcuno! Fatemi sapere cosa ne pensate!

Ciao - Igor

Group: Visus **Message:** 1991 **From:** Alberto **Date:** gio ott 02, 2003 11.17
Subject: Le parole di Bates

In questo gruppo, dedicato a Bates, non ho mai sentito parlare di quello che Bates ha scritto e dei suoi principi.

Anch'io come quelli che frequentano abitualmente il forum ho seguito libri, metodi e istruttori che mi facevano credere di insegnarmi "il metodo Bates".

Ho avuto modo di conoscere le vere parole di Bates, il suo libro del 1920 e mi si sono letteralmente "aperti gli occhi".

Nel suo libro sono menzionati i principi, più che gli esercizietti da fare: 5 minuti di dondolio, 2 minuti di palming, 3 minuti di questo o di quell'altro....
Principi che mi permettono di applicare quello che lui insegna sempre! Perchè così sto ottenendo miglioramenti formidabili in pochissime settimane.
La pratica si fa così non mezz'ora al giorno, ma tutto il giorno!

Quello che vedo scritto qui, in questo gruppo e quello che praticavo io NON E' IL METODO DEGLI OCCHI NORMALI DI BATES!!

Sarà un sistema di miglioramento (e non cura ;-)) visivo ottenibile con metodi naturali, con un'infarinatura dei principi Bates, ma non chiamatelo "metodo Bates"!!

Leggete il libro di Bates e ve ne renderete conto! Applicate i suoi principi e poi capirete e soprattutto vedrete!

Quello che trovo qui potrebbe essere qualcosa del tipo: natural Vision Improvements, Better (non Perfect sight, badate bene) without glasses, ma non c'entra Bates!

Non metto in dubbio i miglioramenti ottenuti con quello che fate, ma se volete capire quello che Bates ha detto leggete il suo libro, praticate i suoi esercizi, ELIMINATE gli occhiali!!!
Così si guarisce!!

Group: Visus **Message:** 1992 **From:** giada rossi **Date:** gio ott 02, 2003 11.36
Subject: Re: Le parole di Bates

buongiorno a tutti.
resto sempre molto sorpresa (e invidiosa) dei progressi visivi raggiunti da coloro che partecipano a questo forum.
io progressi su di me non ne vedo. forse sbaglio qualche cosa negli esercizi o la mia miopia è troppo elevata.
comunque è bello e incoraggiante sentire che altri migliorano.

Alberto <albertofattiboni@...> wrote:
In questo gruppo, dedicato a Bates, non ho mai sentito parlare di quello che Bates ha scritto e dei suoi principi.

Anch'io come quelli che frequentano abitualmente il forum ho seguito libri, metodi e istruttori che mi facevano credere di insegnarmi "il metodo Bates".

Ho avuto modo di conoscere le vere parole di Bates, il suo libro del 1920 e mi si sono letteralmente "aperti gli occhi".

Nel suo libro sono menzionati i principi, più che gli esercizietti da fare: 5 minuti di dondolio, 2 minuti di palming, 3 minuti di questo o

di quell'altro....
Principi che mi permettono di applicare quello che lui insegna sempre! Perchè così sto ottenendo miglioramenti formidabili in pochissime settimane.
La pratica si fa così non mezz'ora al giorno, ma tutto il giorno!

Quello che vedo scritto qui, in questo gruppo e quello che praticavo io NON E' IL METODO DEGLI OCCHI NORMALI DI BATES!!

Sarà un sistema di miglioramento (e non cura ;-)) visivo ottenibile con metodi naturali, con un'infarinatura dei principi Bates, ma non chiamatelo "metodo Bates"!!

Leggete il libro di Bates e ve ne renderete conto! Applicate i suoi principi e poi capirete e soprattutto vedrete!

Quello che trovo qui potrebbe essere qualcosa del tipo: natural Vision Improvements, Better (non Perfect sight, badate bene) without glasses, ma non c'entra Bates!

Non metto in dubbio i miglioramenti ottenuti con quello che fate, ma se volete capire quello che Bates ha detto leggete il suo libro, praticate i suoi esercizi, ELIMINATE gli occhiali!!!
Così si guarisce!!

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

---
Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1993 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** gio ott 02, 2003 12.25
Subject: Re: Le parole di Bates

Alberto, perché non ci fai un grosso favore a tutti, sia quelli che non hanno letto il libro sia quelli che come me l'hanno letto ma magari si sono distratti e gli è sfuggito qualcosa, facci un elenco sommario di questi principi, anche solo una riga per principio per farci subito rendere conto dei principi che devo andarmi a ripassare. Qualcosa di molto semplice, anche solo una checklist:
a.. pippo
b.. pluto
c.. paperino

qui in lista sento infatti molta gente che dice "non avete capito i principi", "sbagliate tutto" ma non uno che abbia la pazienza di dire DOVE sbagliamo, io posso anche rileggermi di nuovo il libro ma se non so cosa cercare non lo vedrò di sicuro.
Un grazie di cuore in anticipo
Silvio
----- Original Message -----
From: Alberto
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Thursday, October 02, 2003 11:17 AM
Subject: [Visus] Le parole di Bates

In questo gruppo, dedicato a Bates, non ho mai sentito parlare di quello che Bates ha scritto e dei suoi principi.

Anch'io come quelli che frequentano abitualmente il forum ho seguito libri, metodi e istruttori che mi facevano credere di insegnarmi "il metodo Bates".

Ho avuto modo di conoscere le vere parole di Bates, il suo libro del 1920 e mi si sono letteralmente "aperti gli occhi".

Nel suo libro sono menzionati i principi, più che gli esercizietti da fare: 5 minuti di dondolio, 2 minuti di palming, 3 minuti di questo o di quell'altro....
Principi che mi permettono di applicare quello che lui insegna sempre! Perchè così sto ottenendo miglioramenti formidabili in pochissime settimane.
La pratica si fa così non mezz'ora al giorno, ma tutto il giorno!

Quello che vedo scritto qui, in questo gruppo e quello che praticavo io NON E' IL METODO DEGLI OCCHI NORMALI DI BATES!!

Sarà un sistema di miglioramento (e non cura ;-)) visivo ottenibile con metodi naturali, con un'infarinatura dei principi Bates, ma non chiamatelo "metodo Bates"!!

Leggete il libro di Bates e ve ne renderete conto! Applicate i suoi principi e poi capirete e soprattutto vedrete!

Quello che trovo qui potrebbe essere qualcosa del tipo: natural Vision Improvements, Better (non Perfect sight, badate bene) without glasses, ma non c'entra Bates!

Non metto in dubbio i miglioramenti ottenuti con quello che fate, ma se volete capire quello che Bates ha detto leggete il suo libro, praticate i suoi esercizi, ELIMINATE gli occhiali!!!
Così si guarisce!!

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1994 **From:** imanarolla **Date:** gio ott 02, 2003 12.27
Subject: Ogg: Le parole di Bates

--- In Visus@yahoogroups.com, "Alberto" <albertofattiboni@l...> ha scritto:
> In questo gruppo, dedicato a Bates, non ho mai sentito parlare di
> quello che Bates ha scritto e dei suoi principi.

Be', si vede che non è un gruppo dedicato a Bates, ma 'una mail-list dedicata al potenziamento naturale dei processi della visione'.

> Anch'io come quelli che frequentano abitualmente il forum ho seguito
> libri, metodi e istruttori che mi facevano credere di insegnarmi "il
> metodo Bates".

A me nessuno ha mai detto : "ora ti insegno il metodo Bates"

> Ho avuto modo di conoscere le vere parole di Bates, il suo libro
> del 1920 e mi si sono letteralmente "aperti gli occhi".

Trovo il libro di Bates veramente illuminante, ma i principi contenuti in esso si possono capire anche attraverso delle tecniche più a meno standardizzate, magari per alcuni il libro di Bates è troppo disordinato o troppo difficile.

> Nel suo libro
> sono menzionati i principi, più che gli esercizietti da fare: 5
> minuti di dondolio, 2 minuti di palming, 3 minuti di questo o di
> quell'altro....

Certo, non è necessario avere un programma di esercizi, però essi sono utili per sperimentare cosa vuol dire vedere bene.

> Principi che mi permettono di applicare quello che lui insegna
> sempre! Perchè così sto ottenendo miglioramenti formidabili in
> pochissime settimane.
>
> Leggete il libro di Bates e ve ne renderete conto! Applicate i suoi
> principi e poi capirete e soprattutto vedrete!
>

Complimenti per le pochissime settimane!!
Ecco però le parole di Bates:

'The cure of imperfect sight by treatment without glasses'
cap XXIV - Home treatment

"... Children under twelve years who have not worn glasses are
usually cured of
defective eyesight by the above method in three months, six months,
or a year.
Adults who have never worn glasses are benefited in a very short time
H a week
or two—and if the trouble is not very bad, may be cured in the course=

of from
three to six months. Children or adults who have worn glasses,
however, are
more difficult to relieve, and will usually have to practice the
methods of gaining
relaxation described in other chapters; they will also have to devote
considerable
time to the treatment. ..."

Traduco io velocemente:

"I bambini sotto i dodici anni che non hanno portato gli occhiali
sono generalmente curati con il metodo di cui sopra in tre, sei mesi
o un anno.
Gli adulti che non hanno mai portato gli occhiali migliorano in tempi
molto brevi, una settimana o due, e se il problema non è molto grave,
possono essere curati nel giro di tre - sei mesi. Bambini e adulti
che hanno già portato gli occhiali, comunque, sono più difficili da
curare, e di solito dovranno praticare i metodi per raggiungere il
rilassamento descritti in altri capitoli; essi dovranno anche
dedicare al trattamento un tempo considerevole."

Anche Bates lo diceva forte e chiaro dunque: quelli che si sono
abituati agli occhiali ci metteranno un bel po' di tempo!
Quindi FORZA RAGAZZI!! e non abbandonate!

Ciao a tutti - Igor

Group: Visus **Message:** 1995 **From:** imanarolla **Date:** gio ott 02, 2003 12.34
Subject: Ogg: Le parole di Bates

--- In Visus@yahoogroups.com, giada rossi <giada67@y...> ha scritto:
> buongiorno a tutti.
> resto sempre molto sorpresa (e invidiosa) dei progressi visivi
raggiunti da coloro che partecipano a questo forum.
> io progressi su di me non ne vedo. forse sbaglio qualche cosa negli
esercizi o la mia miopia è troppo elevata.
> comunque è bello e incoraggiante sentire che altri migliorano.
>

Coraggio! Non so quale sia l'entità della tua miopia, ma l'importante
secondo me è non volere il risultato a tutti i costi, perchè ciò crea
tensione e quindi impedisce il miglioramento, e soprattutto osservare
se abbiamo VERAMENTE, PROFONDAMENTE dentro di noi la volontà di
guarire. Credo che una volta che questa c'è, il corpo guarisce
addirittura da solo e fare esercizi diventa solo uno strumento di cui

ci si serve per uno scopo che comunque SARA' CERTAMENTE RAGGIUNTO.

Group: Visus **Message:** 1996 **From:** giada rossi **Date:** gio ott 02, 2003 1.03
Subject: Re: Ogg: Le parole di Bates

grazie Igor per le tue parole, molto sensate.
ci rifletterò. comunque non intendo abbandonare questa strada, per quanto possa sembrarmi difficoltosa.

imanarolla <igor.manarolla@...> wrote:
--- In Visus@yahoogroups.com, giada rossi ha scritto:
> buongiorno a tutti.
> resto sempre molto sorpresa (e invidiosa) dei progressi visivi raggiunti da coloro che partecipano a questo forum.
> io progressi su di me non ne vedo. forse sbaglio qualche cosa negli esercizi o la mia miopia è troppo elevata.
> comunque è bello e incoraggiante sentire che altri migliorano.
>

Coraggio! Non so quale sia l'entità della tua miopia, ma l'importante secondo me è non volere il risultato a tutti i costi, perchè ciò crea tensione e quindi impedisce il miglioramento, e soprattutto osservare se abbiamo VERAMENTE, PROFONDAMENTE dentro di noi la volontà di guarire. Credo che una volta che questa c'è, il corpo guarisce addirittura da solo e fare esercizi diventa solo uno strumento di cui ci si serve per uno scopo che comunque SARA' CERTAMENTE RAGGIUNTO.

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

---
Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 1997 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** gio ott 02, 2003 1.16
Subject: R: Le parole di Bates

Eccotene solo alcuni:

1. Gli occhiali vanno scartati. Non si può tollerare nessuna mezza misura, se si desidera guarire. Neppure usarli per le emergenze (parole di Bates, notare l'imperiosità del tono, non è "Si magari sottograduati, per guidare, un pò alla volta, gradualmente,...").
2. Leggere come minimo tutti i giorni caratteri piccoli familiari e distanti.
3. Leggere come minimo tutti i giorni caratteri piccoli in luce tenue, la più tenue possibile, al punto prossimo.
4. Praticare con la tabella di Snellen un'ora e con gli oggetti che ci circondano tutto il resto del tempo!!!

Questi sono solo alcuni, poi se ti leggi il libro, capirai che ci si può curare da soli senza spendere in trainer e comizi, che il sole non solo fa bene per il sunning, ma che lo puoi anche guardare direttamente, che il dondolio dell'elefante non esiste, che non vengono menzionati tutti quei begli esercizi divertenti che spesso si trovano su altre pubblicazioni, perche? Perchè quelli che funzionano veramente sono quelli pallosi e semplici:
1- dondolio (Pippo)
2- palming (Pluto)
3-sunning (Paperino)
4- tabella di Snellen (Gastone)

Contento?

Group: Visus **Message:** 1998 **From:** imanarolla **Date:** gio ott 02, 2003 2.58
Subject: Ogg: R: Le parole di Bates

--- In Visus@yahoogroups.com, "Alberto Fattiboni" <A.Fattiboni@t...>
ha scritto:
>
> 1. Gli occhiali vanno scartati. Non si può tollerare nessuna mezza misura, se si desidera guarire. Neppure usarli per le emergenze (parole di Bates, notare l'imperiosità del tono, non è "Si magari sottograduati, per guidare, un pò alla volta, gradualmente,...").

Ok, gli occhiali vanno scartati (discarded), ma secondo me Bates intendeva porre l'accento più sull'eliminare la dipendenza dagli occhiali. Voglio dire, se uno fuma una sigaretta ogni tanto quando ha voglia non è certo un tabagista, l'importante è che la fumi quando ha voglia lui e non quando glielo impone una dipendenza.

Per quanto mi riguarda uso ancora gli ochiali per guidare, ma non ci godo di certo e ogni tanto guido senza, dove so che posso andare sicuro. Portarli è un fastidio anche perchè la mia vista cambia e migliora sempre, e le lenti no. L'alternativa sarebbe usare sempre i mezzi pubblici o andare sempre a 50 all'ora per avere uno spazio di reazione sufficiente: impossibile per la vita che faccio.

> 2. Leggere come minimo tutti i giorni caratteri piccoli familiari e distanti.
> 3. Leggere come minimo tutti i giorni caratteri piccoli in luce tenue, la più tenue possibile, al punto prossimo.
> 4. Praticare con la tabella di Snellen un'ora e con gli oggetti che ci circondano tutto il resto del tempo!!!
>
> Questi sono solo alcuni, poi se ti leggi il libro, capirai che ci si può curare da soli senza spendere in trainer e comizi, che il sole non solo fa bene per il sunning, ma che lo puoi anche guardare direttamente, che il dondolio dell'elefante non esiste, che non vengono menzionati tutti quei begli esercizi divertenti che spesso si trovano su altre pubblicazioni, perche? Perchè quelli che funzionano veramente sono quelli pallosi e semplici:
> 1- dondolio (Pippo)
> 2- palming (Pluto)

> 3-sunning (Paperino)
> 4- tabella di Snellen (Gastone)
>
> Contento?

Group: Visus **Message:** 1999 **From:** Roberto Amenta **Date:** gio ott 02, 2003 3.11
Subject: R: Le parole di Bates

Finalmente abbiamo trovato il Profeta dopo Bates, l'unico che riesce a legger oltre le righe.
Profeta Fattiboni, quarda che viviamo nel 2003 no nel 1920, tutto quanto ci è trasmesso dall'antico funzionerebbe, a quelle condizioni, se vivessimo nell'era di chi ha sperimantato la cosa. Ogni cosa va modulata secondo i principi della vita che si conduce cercando di lasciare inalterati i principi di base. Lasciami non essere d'accordo sul fatto, che a tutti basta uno scritto per insegnargli a praticare una qualsiasi arte o disciplina.
Saluti,
Roberto Amenta

-----Messaggio Originale-----
Da: "Alberto Fattiboni" <A.Fattiboni@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: giovedì 2 ottobre 2003 13.16
Oggetto: R: [Visus] Le parole di Bates

Eccotene solo alcuni:

1. Gli occhiali vanno scartati. Non si può tollerare nessuna mezza misura, se si desidera guarire. Neppure usarli per le emergenze (parole di Bates, notare l'imperiosità del tono, non è "Si magari sottograduati, per guidare, un pò alla volta, gradualmente,...").
2. Leggere come minimo tutti i giorni caratteri piccoli familiari e distanti.
3. Leggere come minimo tutti i giorni caratteri piccoli in luce tenue, la più tenue possibile, al punto prossimo.
4. Praticare con la tabella di Snellen un'ora e con gli oggetti che ci circondano tutto il resto del tempo!!!

Questi sono solo alcuni, poi se ti leggi il libro, capirai che ci si può curare da soli senza spendere in trainer e comizi, che il sole non solo fa bene per il sunning, ma che lo puoi anche guardare direttamente, che il dondolio dell'elefante non esiste, che non vengono menzionati tutti quei begli esercizi divertenti che spesso si trovano su altre pubblicazioni, perche? Perchè quelli che funzionano veramente sono quelli pallosi e semplici:
1- dondolio (Pippo)
2- palming (Pluto)
3-sunning (Paperino)
4- tabella di Snellen (Gastone)

Contento?

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 2000 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** gio ott 02, 2003 3.35
Subject: R: R: Le parole di Bates

Lui ha detto così, di scartarli, sottolineando che non si devono utilizzare le mezze misure, questo è quanto.

Se poi utilizziamo i "secondo me" allora va bene, ma appunto non è quello che Bates ha detto.

Group: Visus **Message:** 2001 **From:** imanarolla **Date:** gio ott 02, 2003 3.41
Subject: Ogg: R: R: Le parole di Bates

--- In Visus@yahoogroups.com, "Alberto Fattiboni" <A.Fattiboni@t...>
ha scritto:
>
> Lui ha detto così, di scartarli, sottolineando che non si devono
utilizzare le mezze misure, questo è quanto.
>

Non c'è dubbio che lui abbia scritto così.

> Se poi utilizziamo i "secondo me" allora va bene, ma appunto non è
quello che Bates ha detto.

Allora va bene.

Group: Visus **Message:** 2002 **From:** stefano caldiron **Date:** gio ott 02, 2003 4.03
Subject: Re: Le parole di Bates

Volevo dire, molto in sintesi:

Lo spirito, non la lettera !!!

si può arrivare allo spirito anche dalla lettera

si può credere di vedere lo spirito ma anche vedendone solo la lettera

un maestro cerca di comunicare lo spirito: spesso i discepoli irrigidiscono
la lettera

un maestro non vorrebbe che ci si appellasse alla lettera delle sue parole

non vuole avere discepoli, ma far crescere le persone

come il maestro è andato oltre l'accademia con la propria creatività, così
vorrebbe che facessero tutti.

Solo per chi apprezza la sintesi.

saluti olivia

Group: Visus **Message:** 2003 **From:** Alberto **Date:** gio ott 02, 2003 4.05
Subject: Ogg: R: Le parole di Bates

Gentilissimo,
guarda che io non mi sono mai ritenuto un Profeta, ho forse detto di essere un Profeta? Non credo, l'hai detto tu... ma non mi conosci quindi lascia stare i titoli, altrimenti te ne affibbio anch'io.

Io sono semplicemente uno come tanti che cerca di migliorare la vista, anzi di più, che cerca e vuole guarire.

L'unica cosa che ho fatto notare è che qui come da altre parti si parla tanto di Bates, ma non si seguono i principi fondamentali per la guarigione che ha dettato.

Andrebbe bene se nonostante le manipolazioni del metodo, i copia e incolla che sono stati fatti, esso non avesse perso la sua efficacia, ma dato che di persone guarite con i metodi derivati successivamente, con le interpretazioni, con i "c'è scritto così ma io faccio cosà..." non ce ne sono, se non una su un milione...

La mia non era un'accusa, era un consiglio alla lettura ed alla rilettura pratica del libro originale, ma vedo che i seguaci di Bates si sono organizzati in logge chiuse, dove basta una voce fuori dal coro che subito si è tacciati con titoli sarcastici. Contenti voi.

Ho letto diversi libri sulla guarigione della vista con metodi naturali, tutti quanti non scrivevano "Questo è il metodo Bates, un metodo valido, ora io Vi propongo il mio che prende spunto dall'originale..." NO, tutti (da Markert, Huges, Corbett,...) ti spiegano chi era Bates, cosa ha scoperto e poi ti propongono gli esercizi da fare punto e basta.
Bates non ha detto questo!!
Spesso poi i sopracitati autori non sono neanche d'accordo su alcuni punti cardine del metodo degli occhi normali di Bates:
lui sosteneva che miopia e altri problemi di refrazione non fossero dovuti a lavori eseguiti al punto prossimo, televisione, civilizzazione, ma solo dallo sforzo, indipendentemente da tv, compute, lavori di sartoria,... .
La lettura in condizioni sfavorevoli (luce bassa, cambio di luce repentino, posizioni scomode,...) non solo non sono dannose per l'occhio, ma anzi, spesso ne facilitano la guarigione, visto che in quelle condizioni sfavorevoli l'occhio deve essere per forza rilassato per permetterci di leggere.
Sui libri degli autori sopracitati (che sono solo alcuni dei Batesiani in circolazione) ho sempre trovato il contrario!
Mi stà bene, ognuno è libero di consigliare il metodo che vuole, però chiamarlo "metodo Bates" quando si propugna il contrario di quel che Bates diceva...

Ognuno è libero di fare e credere a quello che vuole, per me il metodo Bates si evince SOLO dagli scritti di Bates, il resto si vede dove ci porta: gente che pratica "il metodo" da 4-5 anni e non è ancora guarita.

Non sentitevi offesi da quello che scrivo, volevo solo spronarvi a cercare la verità, scritta dalla mano del suo scopritore.

Se vi sentite offesi... beh allora è vero che non è cambiato molto da quando Bates proponeva il suo metodo agli ottusi esperti di oftalmologia.

Group: Visus **Message:** 2004 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** gio ott 02, 2003 4.27
Subject: Re: Ogg: R: Le parole di Bates

Alberto, ho inseriti solo una considerazione una ventina di righe qui sotto.

Ciao
Andrea

At 14.05 02/10/2003 +0000, you wrote:
>Gentilissimo,
>guarda che io non mi sono mai ritenuto un Profeta, ho forse detto di
>essere un Profeta? Non credo, l'hai detto tu... ma non mi conosci
>quindi lascia stare i titoli, altrimenti te ne affibbio anch'io.
>
>Io sono semplicemente uno come tanti che cerca di migliorare la
>vista, anzi di più, che cerca e vuole guarire.
>
>L'unica cosa che ho fatto notare è che qui come da altre parti si
>parla tanto di Bates, ma non si seguono i principi fondamentali per
>la guarigione che ha dettato.
>
>Andrebbe bene se nonostante le manipolazioni del metodo, i copia e
>incolla che sono stati fatti, esso non avesse perso la sua efficacia,
>ma dato che di persone guarite con i metodi derivati successivamente,
>con le interpretazioni, con i "c'è scritto così ma io faccio cosà..."
>non ce ne sono, se non una su un milione...
>
>La mia non era un'accusa, era un consiglio alla lettura ed alla
>rilettura pratica del libro originale, ma vedo che i seguaci di Bates
>si sono organizzati in logge chiuse, dove basta una voce fuori dal
>coro che subito si è tacciati con titoli sarcastici. Contenti voi.

Non generalizzare, c'è anche gente come me che segue con molto interesse questa discussione, e che apprezza il confronto civile.
Prego, andate pure avanti, non voglio disturbare.....
Una sola cosa, parli dell'originale di Bates e ti riferisci alla versione in lingua originale o includi anche le traduzioni ? Quali ?

>Ho letto diversi libri sulla guarigione della vista con metodi
>naturali, tutti quanti non scrivevano "Questo è il metodo Bates, un
>metodo valido, ora io Vi propongo il mio che prende spunto
>dall'originale..." NO, tutti (da Markert, Huges, Corbett,...) ti
>spiegano chi era Bates, cosa ha scoperto e poi ti propongono gli
>esercizi da fare punto e basta.
>Bates non ha detto questo!!
>Spesso poi i sopracitati autori non sono neanche d'accordo su alcuni
>punti cardine del metodo degli occhi normali di Bates:

>lui sosteneva che miopia e altri problemi di refrazione non fossero
>dovuti a lavori eseguiti al punto prossimo, televisione,
>civilizzazione, ma solo dallo sforzo, indipendentemente da tv,
>compute, lavori di sartoria,... .
>La lettura in condizioni sfavorevoli (luce bassa, cambio di luce
>repentino, posizioni scomode,...) non solo non sono dannose per
>l'occhio, ma anzi, spesso ne facilitano la guarigione, visto che in
>quelle condizioni sfavorevoli l'occhio deve essere per forza
>rilassato per permetterci di leggere.
>Sui libri degli autori sopracitati (che sono solo alcuni dei
>Batesiani in circolazione) ho sempre trovato il contrario!
>Mi stà bene, ognuno è libero di consigliare il metodo che vuole, però
>chiamarlo "metodo Bates" quando si propugna il contrario di quel che
>Bates diceva...
>
>Ognuno è libero di fare e credere a quello che vuole, per me il
>metodo Bates si evince SOLO dagli scritti di Bates, il resto si vede
>dove ci porta: gente che pratica "il metodo" da 4-5 anni e non è
>ancora guarita.
>
>Non sentitevi offesi da quello che scrivo, volevo solo spronarvi a
>cercare la verità, scritta dalla mano del suo scopritore.
>
>Se vi sentite offesi... beh allora è vero che non è cambiato molto da
>quando Bates proponeva il suo metodo agli ottusi esperti di
>oftalmologia.
>
>
>
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2005 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** gio ott 02, 2003 5.03
Subject: R: Ogg: R: Le parole di Bates

Versione originale, traduzioni, scegli tu, quello che dice è chiaro anche in inglese, non ci sono fraintendimenti.

Ciao e grazie.

Group: Visus **Message:** 2006 **From:** elenauffa **Date:** gio ott 02, 2003 6.06
Subject: Re: Digest Number 581

Premetto che sinceramente trovo a dir poco noiose certe polemiche sulla
vera o falsa "dottrina" di Bates.

Comunque so benissimo che sia Bates che altri terapeuti della vista consigliano di eliminare gli occhiali; d'altra parte, per chi è molto miope come me, risulta semplicemente impossibile condurre una vita "normale" senza (per esempio, non potrei lavorare: passo le mie giornate davanti al computer - e non posso permettermi il lusso di stare a casa...)
Quindi mi interessano e ben vengano le alternative all'eliminazione degli occhiali (come le lenti sottocorrette, i rasterbrille, ecc).
Ciascuno poi può decidere di testa sua cosa fare, e se preferisce può seguire un percorso diverso, magari più lungo, ma che permette di fare cose banali come guidare, lavorare, leggere le scritte "lontane", ecc.
Questa ovviamente è la mia opinione personale: e ci tengo a precisarlo, perchè non vorrei dare il via ad altre insopportabili polemiche sull'"ortodossia" come quelle che ho letto - troppo spesso, per i miei gusti - in questa lista.
A volte è meglio fare come diceva il poeta...
"Non ti curar di lor
ma guarda e passa"
Cordiali saluti a tutti
Elena

--
Email.it, the professional e-mail, gratis per te: http://www.email.it/f

Sponsor:
Un regalo unico e speciale, REGALA UNA STELLA, avrai il certificato di proprietà e la mappa per localizzarla nella galassia. La trovi su www.regali.it
Clicca qui: http://adv.email.it/cgi-bin/foclick.cgi?mid=1497&d=2-10

Group: Visus **Message:** 2007 **From:** Evaristo Recalcati **Date:** gio ott 02, 2003 8.31
Subject: Re: Digest Number 581

Il discorso occhiali si occhiali no è molto semplice.

Gli occhiali producono il difetto che si tenta di curare.

Il non usare occhiali si riferisce a un MOMENTANEO disagio che si deve sopportare durante la cura.
Ne più ne meno che l'equivalente del letto d'ospedale quando uno è gravemente malato. Stare a letto in una camera d'ospedale non permette di lavorare, guadagnare, stare davanti al computer, godersi il lusso di stare a casa, ecc....)

Alla fine della cura gli occhiali non devono servire più, proprio per definizione di cura.

Il disagio temporaneo è molto scomodo, ma se non altro è qualcosa che deve spronare alla ricerca e alla pratica corretta e costante.

Discreti Saluti,
E. Recalcati.

elenauffa wrote:
> Premetto che sinceramente trovo a dir poco noiose certe polemiche
> sulla
> vera o falsa "dottrina" di Bates.
> Comunque so benissimo che sia Bates che altri terapeuti della vista
> consigliano di eliminare gli occhiali; d'altra parte, per chi è molto
> miope
> come me, risulta semplicemente impossibile condurre una vita "normale"
> senza (per esempio, non potrei lavorare: passo le mie giornate
> davanti al
> computer - e non posso permettermi il lusso di stare a casa...)
> Quindi mi interessano e ben vengano le alternative all'eliminazione
> degli
> occhiali (come le lenti sottocorrette, i rasterbrille, ecc).
> Ciascuno poi può decidere di testa sua cosa fare, e se preferisce può
> seguire un percorso diverso, magari più lungo, ma che permette di
> fare cose
> banali come guidare, lavorare, leggere le scritte "lontane", ecc.
> Questa ovviamente è la mia opinione personale: e ci tengo a
> precisarlo,
> perchè non vorrei dare il via ad altre insopportabili polemiche
> sull'"ortodossia" come quelle che ho letto - troppo spesso, per i miei
> gusti - in questa lista.
> A volte è meglio fare come diceva il poeta...
> "Non ti curar di lor
> ma guarda e passa"
> Cordiali saluti a tutti
> Elena

Group: Visus **Message:** 2008 **From:** NickWar **Date:** ven ott 03, 2003 12.44
Subject: Il principio

Salve a tutti, inutile dire che mi trovo d'accordo con le parole di Alberto e di Evaristo, siamo in perfetta sintonia. Ciò detto, inserisco nuovi stimoli.

Il dottor Bates procedeva in un semplice modo, individuava cosa meglio poteva far riposare gli occhi del paziente e poi agiva in tal senso. Alla fine, riusciva quasi sempre o in pochissime sedute a migliorare e guarire il difetto visivo, prima temporaneamente e poi permanentemente. L'unica cosa di cui si doveva occupare il paziente a casa era di continuare la/e procedura/e che avevano arrecato maggior beneficio. Maggior cura ci metteva il paziente a rieseguire dette procedure, maggiori erano i risultati permanenti.

Oggi sentiamo in lista di persone che praticano da 5 anni e non hanno benefici. Il motivo è uno solo: SBAGLIANO!

So che vi dispiace sentirvelo dire, ma è così. Quelle che sento in lista sono solo scuse di chi cerca disperatamente di restare abbarbicati ai propri preziosi "ausili visivi". Del resto sappiamo che il mondo visto attraverso gli occhiali sembra meno aggressivo, è pur sempre una barriera tra noi e "l'altro da sè"

In queste prime occasioni di contatto con persone semplici, che non hanno mai sentito nulla sul metodo e che si sono lasciati aiutare senza tanta prosopopea, ho invariabilmente notato che la visione di dette persone è sempre migliorata fino ai dieci decimi, anche se TEMPORANEAMENTE.

Dieci decimi e anche di più, proprio come il dottor Bates. Ma la guarigione non si raggiunge attraverso gli altri o attraverso lezioni,seminari eccetera, la si raggiunge solo con il proprio impegno, una volta conosciuto il modo corretto di arrivare ai dieci

decimi.

Badate, ho detto INVARIABILMENTE. Anche nei casi di miopia elevata o di strabismo grave, come pure in un caso di cataratta. Se poi dette persone seguiranno i consigli da me dati, guariranno definitivamente, altrimenti resteranno con i loro difetti.

Questo in risposta ai molti che dicono di procedere lentamente ma sicuramente... intanto restano con i loro problemi e ci resteranno finchè la loro visione mentale non si allargherà.

In quanto a quelli che vogliono rimanere ciechi perchè devono lavorare, scrivere eccetera, facciano pure. Per loro secondo me gli occhiali sono la migliore terapia, perchè la verità è che essi NON VOGLIONO GUARIRE, VOGLIONO MANTENERE GLI OCCHIALI,VOGLIONO MANTENERE LE LORO DIFESE.

Qualsiasi cosa per queste persone è meglio purchè si tratti di occhiali, sottocorretti, senzalenti, mezzelenti o quel che cavolo sia, purchè non siano costretti ad affrontare il mondo senza difese.

Mi è già successo d'incontrare persone del genere e sono riuscito a migliorare la loro vista in pochi minuti, ma loro subito: "Si, ci vedo meglio, ma devo rimettermi gli occhiali" - Perchè? "Sono troppo abituato, sto male senza di essi" . Persone con occhi tesi fino al punto di scoppiare, che non aspettano altro che un distacco della retina per poter dire: "Vedete quanto sto male? Consideratemi, datemi la vostra comprensione". Persone che non vogliono fare nulla per migliorare la propria situazione, che anzi ci sguazzano dentro.

Già Huxley a suo tempo intuì che se anche il metodo Bates si fosse affermato al 100%, gli ottusi che avrebbero ricorso agli ottici sarebbero sempre rimasti in maggioranza e quindi la categoria ne avrebbe risentito molto poco. Aveva pienamente ragione!

Ho smesso di considerare questa lista come un mezzo di scambio di opinioni con altre persone DESIDEROSE di guarire. Questa è una lista adatta a tutte le terapie che possano far illudere le persone, usare il nome di Bates in prima pagina è solo una geniale trovata del suo curatore o di chi per lui, ma qui non si parla mai di Bates, ma sempre e solo dei suoi successori o delle ultime nuove trovate di una medicina moderna che comincia a rifiutare sè stessa e a guardarsi attorno nelle altre mangiatoie, sperando di trovare altro fieno per i propri appetiti smisurati.

Ciò detto,
alla prossima

Nicolò

Group: Visus **Message:** 2009 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** ven ott 03, 2003 7.56
Subject: Re: Digest Number 581

Alle 20:31, giovedì 2 ottobre 2003, Evaristo Recalcati ha scritto:
> Il discorso occhiali si occhiali no è molto semplice.
>
> Gli occhiali producono il difetto che si tenta di curare.
>
> Il non usare occhiali si riferisce a un MOMENTANEO
> disagio

MOMENTANEO ?? Non mi risulta che si guarisce in pochi giorni.

> che si deve sopportare durante la cura.
> Ne più ne meno che l'equivalente del letto d'ospedale
> quando uno è gravemente malato. Stare a letto in una
> camera d'ospedale non permette di lavorare, guadagnare,
> stare davanti al computer, godersi il lusso di stare a
> casa, ecc....)

Quando stai nel letto d'ospedale vieni regolarmente pagato.
Quando sei al lavoro davanti al computer SENZA gli occhiali,

ad esempio, non vedi i caratteri sul monitor e non puoi lavorare
e NON vieni regolarmente pagato. Oppure conosci qualche datore
di lavoro che ti dice:

"Ah si interessante questo metodo, venga pure
al lavoro senza mettere gli occhiali, io la pagherò lo stesso,
non fa niente che senza occhiali non riesce a svolgere il suo
lavoro davanti al computer, non si preoccupi che a fine mese
lo stipendio lo riceve lo stesso !"

Ma fammi il piacere ! Prima di parlare assicurati di aver preso in
considerazione diversi fattori tra cui quello di immedesimarti nella
miopia degli altri, senza occhiali io come altri che hanno una miopia
forte, non vediamo e non vedendo non possiamo lavorare, per cui
il licenziamento è certo, altro che disagio temporaneo !

> Il disagio temporaneo è molto scomodo, ma se non altro
> è qualcosa che deve spronare alla ricerca e alla pratica
> corretta e costante.

Si, alla ricerca di un nuovo lavoro !
--
Giuseppe Torelli

Group: Visus **Message:** 2010 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** ven ott 03, 2003 9.04
Subject: Re: Il principio

Alle 00:44, venerdì 3 ottobre 2003, NickWar ha scritto:

> Oggi sentiamo in lista di persone che praticano da 5 anni e non hanno
> benefici. Il motivo è uno solo: SBAGLIANO!

Aspetta a giudicare chi vuole veramente guarire Nicolò.

> So che vi dispiace sentirvelo dire, ma è così. Quelle che sento in lista
> sono solo scuse di chi cerca disperatamente di restare abbarbicati ai
> propri preziosi "ausili visivi".

SCUSE ? Dì ma tu che lavoro svolgi ? Che grado di miopia hai/avevi ? Io se
non svolgo il mio lavoro di programmatore (e senza occhiali non vedo i
caratteri sul monitor) mi licenziano, dopo mi assumi tu ?

> Del resto sappiamo che il mondo visto
> attraverso gli occhiali sembra meno aggressivo, è pur sempre una barriera
> tra noi e "l'altro da sè"

Sciocchezze da psicanalista, io degli occhiali ne farei volentieri a meno !

> Dieci decimi e anche di più, proprio come il dottor Bates. Ma la guarigione
> non si raggiunge attraverso gli altri o attraverso lezioni,seminari
> eccetera, la si raggiunge solo con il proprio impegno, una volta conosciuto
> il modo corretto di arrivare ai dieci decimi.

Certo, l'impegno è necessario in tutte le cose. Senza sforzi non si ottiene
niente.

> Badate, ho detto INVARIABILMENTE. Anche nei casi di miopia elevata o di

> strabismo grave, come pure in un caso di cataratta. Se poi dette persone
> seguiranno i consigli da me dati, guariranno definitivamente, altrimenti
> resteranno con i loro difetti.

Mmm, abbassiamo la cresta, i consigli da me dati, guarire definitivamente,
ma dobbiamo ascoltare Bates o te ?

> Questo in risposta ai molti che dicono di procedere lentamente ma
> sicuramente... intanto restano con i loro problemi e ci resteranno finchè
> la loro visione mentale non si allargherà.

Chi va piano va sano e va lontano. Niente si conquista in poco tempo.

> In quanto a quelli che vogliono rimanere ciechi perchè devono lavorare,
> scrivere eccetera, facciano pure. Per loro secondo me gli occhiali sono la
> migliore terapia, perchè la verità è che essi NON VOGLIONO GUARIRE,
> VOGLIONO MANTENERE GLI OCCHIALI,VOGLIONO MANTENERE LE LORO DIFESE.

Ma senti un pò, tu hai la pappa pronta ? Non è che sei un mantenuto che a 30
anni ancora vive a casa di mamma e papà e viene da loro sfamato come alcuni
dei giovani italiani d'oggi (e dicendo alcuni non generalizzo come fai tu) ?
Se non sei uno che appartiene a questa categoria, ti chiedo nuovamente: che
lavoro svolgi ? Oppure sei un pensionato ? Nel tal caso io come pure altri
che vogliono guarire non lo siamo e non possiamo toglierci gli occhiali
perchè non abbiamo la pappa pronta.

> Qualsiasi cosa per queste persone è meglio purchè si tratti di occhiali,
> sottocorretti, senzalenti, mezzelenti o quel che cavolo sia, purchè non
> siano costretti ad affrontare il mondo senza difese.

Non è vero amico, non generalizzare di nuovo, io gli occhiali proprio non li
sopporto ma senza di essi non vedo il codice di programmazione sul monitor e
non produco risultati nella mia azienda, col risultato che mi sbattono fuori
e mi ripeto, mi assumi tu dopo ?

> Mi è già successo d'incontrare persone del genere e sono riuscito a
> migliorare la loro vista in pochi minuti, ma loro subito: "Si, ci vedo
> meglio, ma devo rimettermi gli occhiali" - Perchè? "Sono troppo abituato,
> sto male senza di essi" . Persone con occhi tesi fino al punto di
> scoppiare, che non aspettano altro che un distacco della retina per poter
> dire: "Vedete quanto sto male? Consideratemi, datemi la vostra
> comprensione".

Non generalizziamo ancora Nicolò. Come ti ho già spiegato non tutti possono
permettersi il lusso di togliersi gli occhiali, perchè devono mantenere la
famiglia, inoltre c'è chi lavora a 30 KM da casa e senza occhiali quando
guida senza lenti non vede gli stop dei veicoli davanti accendersi, coi
risultati che ti lascio immaginare.

> Persone che non vogliono fare nulla per migliorare la
> propria situazione, che anzi ci sguazzano dentro.

Parla per te Nicolò, io non sguazzo dentro nessuna situazione, ma non
ho la pappa pronta...

> Già Huxley a suo tempo intuì che se anche il metodo Bates si fosse

> affermato al 100%, gli ottusi che avrebbero ricorso agli ottici sarebbero
> sempre rimasti in maggioranza e quindi la categoria ne avrebbe risentito
> molto poco. Aveva pienamente ragione!

Quelli che non possono togliersi gli occhiali come ti ho spiegato non sono ottusi, ma danno da mangiare a moglie e figli perchè non hanno la pappa pronta come certuni...

> Ho smesso di considerare questa lista come un mezzo di scambio di opinioni
> con altre persone DESIDEROSE di guarire.

Ecco, hai di nuovo generalizzato, cerca di essere più perspicace Nicolò, ci sono casi in cui gli occhiali proprio non si possono togliere perchè non c'è la pappa pronta.

>Questa è una lista adatta a tutte
> le terapie che possano far illudere le persone, usare il nome di Bates in
> prima pagina è solo una geniale trovata del suo curatore o di chi per lui,
> ma qui non si parla mai di Bates, ma sempre e solo dei suoi successori o
> delle ultime nuove trovate di una medicina moderna che comincia a rifiutare
> sè stessa e a guardarsi attorno nelle altre mangiatoie, sperando di trovare
> altro fieno per i propri appetiti smisurati.

Scusa ma chi ti costringe a restare in lista ? Si vede che non ne puoi proprio più, dal tono in cui accusi e polemizzi con chi vuole guarire, con chi gli occhiali proprio non li sopporta ma non può toglierli perchè non ha la pappa pronta... Cancellati dalla lista se qui si illudono le persone, accusare e colpevolizzare gli altri non sta bene Nicolò, soprattutto quando tra gli altri ci sono quelli che vogliono veramente guarire come me perchè gli occhiali proprio non li sopportano, ma non possono toglierli perchè non hanno la pappa pronta...

Se poi conosci un metodo per passare da 5 gradi e mezzo di miopia come nel mio caso a 10 decimi in un giorno o al massimo in 5 giorni HAI RAGIONE DI DIRE QUELLO CHE HAI DETTO SOPRA, certuni che non voglio guarire sono ottusi e vogliono rimanere "ciechi". Nel caso lo conosci (e ne dubito molto fortemente) penso proprio che chiederò 1 o 5 giorni di ferie per guarire assicurandomi la pappa a fine mese...

Augurandoti di essere più perspicace nella vita ti saluto senza rancore,

Ciao,
--
Giuseppe Torelli

Group: Visus **Message:** 2011 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven ott 03, 2003 9.30
Subject: Re: Le parole di Bates

Caro Alberto,
mi sei personalmente stato utilissimo, infatti tra le cose che dici ce ne sono alcune che pur avendole lette le avevo praticamente rimosse. Il punto 3, non lo faccio mai in luce tenue mentre adesso che me lo dici capisco anche perché!
E poi il dondolio: non l'ho mai ammesso con me stesso ma forse non ho mai capito bene che diavolo vuol dire sto dondolio, infatti NON lo pratico e mi autoassolvo dicendomi: ma no, non è importante, ecco perché non l'hai capito... proviamo ad andare fino in fondo: come bisogna dondolare?
Vedi come è inutile dire leggete leggete senza indicare COSA cercare nel leggere? Penso che purtroppo quando leggiamo capiamo solo quello che siamo pronti a capire e ci sfugge tutto il resto, NON LO VEDIAMO PROPRIO! A me questa lista è utile proprio a questo, a cogliere indicazioni di cosa vedere ed in molti mi hanno dato qualcosa a questo riguardo e costretto a

rileggere quello che non avevo voluto vedere!
E' per questo che devo ringraziare chi per primo mi ha fatto capire l'importanza dei caratteri piccolissimi (Teodori), chi mi ha fatto capire l'importanza della memoria (Gatti), etc. etc.
E mi sono servite più delle brevi liste come quella di pippo pluto e paperino che lunghe dissertazioni così come la poesia ti fa sentire un emozione più di un romanzo.
Sono contento, e se avrai altri punti da aggiungere alla lista te ne sarò ancora molto grato!
Ciao
Silvio

----- Original Message -----
From: Alberto Fattiboni
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Thursday, October 02, 2003 1:16 PM
Subject: R: [Visus] Le parole di Bates

Eccotene solo alcuni:

1. Gli occhiali vanno scartati. Non si può tollerare nessuna mezza misura, se si desidera guarire. Neppure usarli per le emergenze (parole di Bates, notare l'imperiosità del tono, non è "Si magari sottograduati, per guidare, un pò alla volta, gradualmente,...").
2. Leggere come minimo tutti i giorni caratteri piccoli familiari e distanti.
3. Leggere come minimo tutti i giorni caratteri piccoli in luce tenue, la più tenue possibile, al punto prossimo.
4. Praticare con la tabella di Snellen un'ora e con gli oggetti che ci circondano tutto il resto del tempo!!!

Questi sono solo alcuni, poi se ti leggi il libro, capirai che ci si può curare da soli senza spendere in trainer e comizi, che il sole non solo fa bene per il sunning, ma che lo puoi anche guardare direttamente, che il dondolio dell'elefante non esiste, che non vengono menzionati tutti quei begli esercizi divertenti che spesso si trovano su altre pubblicazioni, perche? Perchè quelli che funzionano veramente sono quelli pallosi e semplici:
1- dondolio (Pippo)
2- palming (Pluto)
3-sunning (Paperino)
4- tabella di Snellen (Gastone)

Contento?

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2012 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** ven ott 03, 2003 10.21
Subject: R: Le parole di Bates

Ciao, probabilmente hai ragione dicendo che prendiamo solo quello che ci interessa leggendo, ed è per questo che gli scritti di Bates vanno letti e riletti, perchè ogni volta dici "Ma dai, questo non l'avevo capito!"

Il dondolio si esegue proprio come dice lui, non c'è niente da inventare, ri-leggiti il capitolo e vedrai, ci sono indicati anche gli

esercizi da effettuare, o meglio da provare, dato che sottolinea che se uno non funziona immediatamente (ovvero facendoci guadagnare un paio di righe sulla tabella Snellen, anche solo per un flash) va eliminato e si prova con qualcosa d'altro, iniziando magari dondolando con la memoria e poi dondolare le lettere e gli oggetti con gli occhi aperti, non viene menzionato il dondolio dell'elefante ad esempio, che potrà essere sì un buon esercizio di rilassamento fisico-mentale, non dico di no, ma il dondolio che fanno gli occhi normali, secondo Bates è un altro.
Io li ho provati, ho trovato quello che mi fa avere flash da 10/10 e a volte anche qualcosina di più e perciò uso questo.
Quello che ci spinge a cercare è usare gli occhi come occhi normali, quindi ci insegna che gli occhi normali quando guardano dondolano da un lato all'altro gli oggetti, le lettere,...

Spero di esserti stato utile.

Group: Visus **Message:** 2013 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** ven ott 03, 2003 2.29
Subject: Re: Il principio

Dunque...
metto alcune frasi qui sotto... è il mio attuale punto di vista, boh !
Alcìune sembrano sensa senso e senza legame verso quelle prima e dopo, ma
tutte sono riferite agli ultimi messaggi che sono passati.

Io posso stare in casa senza occhiali, ma non posso lavorare senza di essi
al computer, o scrivere.

Farlo senza occhiali mi fa soffrire bestialmente, e non riesco a compensare
rilassandomi con le varie tecniche (forse non sono ancora bravo abbastanza).
Ho provato a casa per diversi giorni a trovare un giusto rapporto tra
lavoro e esercizi di rilassamento, ma come faccio che dopo 5 secondi che
tento di guardare lo schermo già soffro ? Devo trovare gli esercizi giusti,
forse ?!..... questo è un mio dubbio da sciogliere .... comunque continuo
a provare quando posso.

Se tolgo gli occhiali vedo male anche la lettera di 1/10 a tre metri,
quindi capite bene che anche a me per lavorare servono (almeno per ora)
oppure devo usare caratteri alti almeno 2cm sul monitor ? Peccato che io
disegno e le linee sono sottili ..... quindi caratteri piccoli e linee sottili.

Per guidare, in realtà, potrei tentare di non usarli, ma ho paura degli
imprevisti, e quindi evito, che ne so se mentre percorro una strada con
diritto di precedenza mi sbuca fuori un bimbo di 5 anni a piedi ? Di chi è
la colpa, non importa, preferisco restare orbo !
E questo non vuol dire che non voglio cambiare.

A volte quando guido, comunque, guardo sopra le lenti anche per molto tempo
e solo se vedo 'troppo movimento' o sono in 'punti a rischio' torno ad
usare 'gli ausili' semplicemente alzando il capo leggermente e guardando
nelle lenti.
Guardare sopra le lenti induce tensione, lo so, ma cerco di stare rilassato
comunque pensando che puo' aiutare anche questa pratica e anche se temporanea.

Credo che ognuno per se stesso debba capire bene cosa fare e con quali tempi.
Se il difetto è grave non è detto che si possa applicare costantemente il
metodo Bates, ma bisogna capire quale è la strada per usarlo al massimo.
Per questo comunque il dialogo di questa lista aiuta comunque.

Non voglio che qualcuno che ha buona preparazione in materia se ne esca

dalla lista perchè si sente rifiutato da alcuni.

Credo che ci siano anche persone che non sono in grado di capire
l'originale di Bates semplicemente perchè non sono capaci.
Questi hanno bisogno che qualcuno faccia loro da interprete.

Anche per questo bisogna continuare a scrivere.

Credo che sarebbe bene che ognuno di noi facesse un check-up per capire
bene cosa ha da curare, comprendendolo bene oltre la semplice diagnosi
miopia o astigmatismo a altro che mi sembra riduttivo....
Questo lo deve fare ognuno da sè ma poi deve essere convalidato da un esperto.
Poi di conseguenza si dovrebbe fare suggerire il metodo da seguire mirando
su quei punti in particolare e al limite chiedendo conferma in lista.

Alla fine di questi pochi passaggi DEVE andare verso la meta !

Ora non mi assalite, non credo di avere detto niente di male.
Buon proseguimento.

Grazie a tutti
Andrea

At 09.04 03/10/2003 +0200, you wrote:
>Alle 00:44, venerdì 3 ottobre 2003, NickWar ha scritto:
>
> > Oggi sentiamo in lista di persone che praticano da 5 anni e non hanno
> > benefici. Il motivo è uno solo: SBAGLIANO!
>
>Aspetta a giudicare chi vuole veramente guarire Nicolò.
>
> > So che vi dispiace sentirvelo dire, ma è così. Quelle che sento in lista
> > sono solo scuse di chi cerca disperatamente di restare abbarbicati ai
> > propri preziosi "ausili visivi".
>
>SCUSE ? Dì ma tu che lavoro svolgi ? Che grado di miopia hai/avevi ? Io se
>non svolgo il mio lavoro di programmatore (e senza occhiali non vedo i
>caratteri sul monitor) mi licenziano, dopo mi assumi tu ?
>
> > Del resto sappiamo che il mondo visto
> > attraverso gli occhiali sembra meno aggressivo, è pur sempre una barriera
> > tra noi e "l'altro da sè"
>
>Sciocchezze da psicanalista, io degli occhiali ne farei volentieri a meno !
>
> > Dieci decimi e anche di più, proprio come il dottor Bates. Ma la guarigione
> > non si raggiunge attraverso gli altri o attraverso lezioni,seminari
> > eccetera, la si raggiunge solo con il proprio impegno, una volta conosciuto
> > il modo corretto di arrivare ai dieci decimi.
>
>Certo, l'impegno è necessario in tutte le cose. Senza sforzi non si ottiene
>niente.

>
> > Badate, ho detto INVARIABILMENTE. Anche nei casi di miopia elevata o di
> > strabismo grave, come pure in un caso di cataratta. Se poi dette persone
> > seguiranno i consigli da me dati, guariranno definitivamente, altrimenti
> > resteranno con i loro difetti.
>
>Mmm, abbassiamo la cresta, i consigli da me dati, guarire definitivamente,
>ma dobbiamo ascoltare Bates o te ?
>
> > Questo in risposta ai molti che dicono di procedere lentamente ma
> > sicuramente... intanto restano con i loro problemi e ci resteranno finchè
> > la loro visione mentale non si allargherà.
>
>Chi va piano va sano e va lontano. Niente si conquista in poco tempo.
>
> > In quanto a quelli che vogliono rimanere ciechi perchè devono lavorare,
> > scrivere eccetera, facciano pure. Per loro secondo me gli occhiali sono la
> > migliore terapia, perchè la verità è che essi NON VOGLIONO GUARIRE,
> > VOGLIONO MANTENERE GLI OCCHIALI,VOGLIONO MANTENERE LE LORO DIFESE.
>
>Ma senti un pò, tu hai la pappa pronta ? Non è che sei un mantenuto che a 30
>anni ancora vive a casa di mamma e papà e viene da loro sfamato come alcuni
>dei giovani italiani d'oggi (e dicendo alcuni non generalizzo come fai tu) ?
>Se non sei uno che appartiene a questa categoria, ti chiedo nuovamente: che
>lavoro svolgi ? Oppure sei un pensionato ? Nel tal caso io come pure altri
>che vogliono guarire non lo siamo e non possiamo toglierci gli occhiali
>perchè non abbiamo la pappa pronta.
>
> > Qualsiasi cosa per queste persone è meglio purchè si tratti di occhiali,
> > sottocorretti, senzalenti, mezzelenti o quel che cavolo sia, purchè non
> > siano costretti ad affrontare il mondo senza difese.
>
>Non è vero amico, non generalizzare di nuovo, io gli occhiali proprio non li
>sopporto ma senza di essi non vedo il codice di programmazione sul monitor e
>non produco risultati nella mia azienda, col risultato che mi sbattono fuori
>e mi ripeto, mi assumi tu dopo ?
>
> > Mi è già successo d'incontrare persone del genere e sono riuscito a
> > migliorare la loro vista in pochi minuti, ma loro subito: "Si, ci vedo
> > meglio, ma devo rimettermi gli occhiali" - Perchè? "Sono troppo abituato,
> > sto male senza di essi" . Persone con occhi tesi fino al punto di
> > scoppiare, che non aspettano altro che un distacco della retina per poter
> > dire: "Vedete quanto sto male? Consideratemi, datemi la vostra
> > comprensione".
>
>Non generalizziamo ancora Nicolò. Come ti ho già spiegato non tutti possono
>permettersi il lusso di togliersi gli occhiali, perchè devono mantenere la
>famiglia, inoltre c'è chi lavora a 30 KM da casa e senza occhiali quando
>guida senza lenti non vede gli stop dei veicoli davanti accendersi, coi
>risultati che ti lascio immaginare.
>
> > Persone che non vogliono fare nulla per migliorare la
> > propria situazione, che anzi ci sguazzano dentro.
>
>Parla per te Nicolò, io non sguazzo dentro nessuna situazione, ma non
>ho la pappa pronta...

>
> > Già Huxley a suo tempo intuì che se anche il metodo Bates si fosse
> > affermato al 100%, gli ottusi che avrebbero ricorso agli ottici sarebbero
> > sempre rimasti in maggioranza e quindi la categoria ne avrebbe risentito
> > molto poco. Aveva pienamente ragione!
>
>Quelli che non possono togliersi gli occhiali come ti ho spiegato non sono
>ottusi, ma danno da mangiare a moglie e figli perchè non hanno la pappa
>pronta come certuni...
>
> > Ho smesso di considerare questa lista come un mezzo di scambio di opinioni
> > con altre persone DESIDEROSE di guarire.
>
>Ecco, hai di nuovo generalizzato, cerca di essere più perspicace Nicolò, ci
>sono casi in cui gli occhiali proprio non si possono togliere perchè non c'è
>la pappa pronta.
>
> >Questa è una lista adatta a tutte
> > le terapie che possano far illudere le persone, usare il nome di Bates in
> > prima pagina è solo una geniale trovata del suo curatore o di chi per lui,
> > ma qui non si parla mai di Bates, ma sempre e solo dei suoi successori o
> > delle ultime nuove trovate di una medicina moderna che comincia a rifiutare
> > sè stessa e a guardarsi attorno nelle altre mangiatoie, sperando di trovare
> > altro fieno per i propri appetiti smisurati.
>
>Scusa ma chi ti costringe a restare in lista ? Si vede che non ne puoi
>proprio
>più, dal tono in cui accusi e polemizzi con chi vuole guarire, con chi gli
>occhiali proprio non li sopporta ma non può toglierli perchè non ha la pappa
>pronta... Cancellati dalla lista se qui si illudono le persone, accusare e
>colpevolizzare gli altri non sta bene Nicolò, soprattutto quando tra gli
>altri ci sono quelli che vogliono veramente guarire come me perchè gli
>occhiali proprio non li sopportano, ma non possono toglierli perchè non hanno
>la pappa pronta...
>
>Se poi conosci un metodo per passare da 5 gradi e mezzo di miopia come nel
>mio caso a 10 decimi in un giorno o al massimo in 5 giorni HAI RAGIONE DI DIRE
>QUELLO CHE HAI DETTO SOPRA, certuni che non voglio guarire sono ottusi e
>vogliono rimanere "ciechi". Nel caso lo conosci (e ne dubito molto
>fortemente) penso proprio che chiederò 1 o 5 giorni di ferie per guarire
>assicurandomi la pappa a fine mese...
>
>Augurandoti di essere più perspicace nella vita ti saluto senza rancore,
>
>Ciao,
>--
>Giuseppe Torelli
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>

>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2014 **From:** albborin@... **Date:** ven ott 03, 2003 2.40
Subject: Re: Il principio

Ciao a tutti, sono Paolo.
Quattro anni fa, con 2 + 1/2 diottrie di miopia per occhio, dopo essere stato tentato fortemente dalla PRK ho deciso di non usare gli occhiali se non per casi necessari o particolari.
Il primo problema che ho dovuto affrontare è stato una specie di mal di pancia sotto forma di forte tensione, che mi è durato circa 3 mesi.
Scientificamente la chiamerei STRIZZA DELLA MADOSCA.
Pian piano ho migliorato la capacità di definizione e di contrasto, ed ora, se non in casi rari, praticamente non uso più gli occhiali.
Sono piuttosto pigro, quindi non faccio gli esercizi Bates con continuità, ma nonostante questo piano piano miglioro.
Io posso testimoniare solo il fatto che solo gradualmente le cose migliorano, e che adesso come adesso non mi toglierei più gli occhiali tutti d'un botto per farmi 3 mesi di crampi. Io preferisco la gradualità, l'ho scoperta da poco e mi sembra un modo molto rispettoso e sereno di affrontare le difficoltà.

Ecco tutto,

buona giornata, Paolo
>-- Messaggio originale --
>To: Visus@yahoogroups.com
>From: Andrea Tognocchi <a.tognocchi@...>
>Date: Fri, 03 Oct 2003 14:29:50 +0200
>Subject: Re: [Visus] Il principio
>Reply-To: Visus@yahoogroups.com
>
>
>Dunque...
>metto alcune frasi qui sotto... è il mio attuale punto di vista, boh !
>Alcìune sembrano sensa senso e senza legame verso quelle prima e dopo, ma
>
>tutte sono riferite agli ultimi messaggi che sono passati.
>
>
>
>
>Io posso stare in casa senza occhiali, ma non posso lavorare senza di essi
>
>al computer, o scrivere.
>
>Farlo senza occhiali mi fa soffrire bestialmente, e non riesco a compensare
>
>rilassandomi con le varie tecniche (forse non sono ancora bravo abbastanza).
>Ho provato a casa per diversi giorni a trovare un giusto rapporto tra
>lavoro e esercizi di rilassamento, ma come faccio che dopo 5 secondi che

>
>tento di guardare lo schermo già soffro ? Devo trovare gli esercizi giusti,
>
>forse ?!..... questo è un mio dubbio da sciogliere .... comunque continuo
>
>a provare quando posso.
>
>Se tolgo gli occhiali vedo male anche la lettera di 1/10 a tre metri,
>quindi capite bene che anche a me per lavorare servono (almeno per ora)

>oppure devo usare caratteri alti almeno 2cm sul monitor ? Peccato che io
>
>disegno e le linee sono sottili ..... quindi caratteri piccoli e linee
sottili.
>
>Per guidare, in realtà, potrei tentare di non usarli, ma ho paura degli

>imprevisti, e quindi evito, che ne so se mentre percorro una strada con

>diritto di precedenza mi sbuca fuori un bimbo di 5 anni a piedi ? Di chi
>è
>la colpa, non importa, preferisco restare orbo !
>E questo non vuol dire che non voglio cambiare.
>
>A volte quando guido, comunque, guardo sopra le lenti anche per molto tempo
>
>e solo se vedo 'troppo movimento' o sono in 'punti a rischio' torno ad

>usare 'gli ausili' semplicemente alzando il capo leggermente e guardando
>
>nelle lenti.
>Guardare sopra le lenti induce tensione, lo so, ma cerco di stare rilassato
>
>comunque pensando che puo' aiutare anche questa pratica e anche se temporanea.
>
>Credo che ognuno per se stesso debba capire bene cosa fare e con quali
tempi.
>Se il difetto è grave non è detto che si possa applicare costantemente
il
>
>metodo Bates, ma bisogna capire quale è la strada per usarlo al massimo.
>Per questo comunque il dialogo di questa lista aiuta comunque.
>
>Non voglio che qualcuno che ha buona preparazione in materia se ne esca

>dalla lista perchè si sente rifiutato da alcuni.
>
>Credo che ci siano anche persone che non sono in grado di capire
>l'originale di Bates semplicemente perchè non sono capaci.
>Questi hanno bisogno che qualcuno faccia loro da interprete.
>
>Anche per questo bisogna continuare a scrivere.
>
>Credo che sarebbe bene che ognuno di noi facesse un check-up per capire

>bene cosa ha da curare, comprendendolo bene oltre la semplice diagnosi

>miopia o astigmatismo a altro che mi sembra riduttivo....
>Questo lo deve fare ognuno da sè ma poi deve essere convalidato da un esperto.
>Poi di conseguenza si dovrebbe fare suggerire il metodo da seguire mirando
>
>su quei punti in particolare e al limite chiedendo conferma in lista.
>
>Alla fine di questi pochi passaggi DEVE andare verso la meta !
>
>Ora non mi assalite, non credo di avere detto niente di male.
>Buon proseguimento.
>
>Grazie a tutti
>Andrea
>
>
>
>
>
>At 09.04 03/10/2003 +0200, you wrote:
>>Alle 00:44, venerdì 3 ottobre 2003, NickWar ha scritto:
>>
>> > Oggi sentiamo in lista di persone che praticano da 5 anni e non hanno
>> > benefici. Il motivo è uno solo: SBAGLIANO!
>>
>>Aspetta a giudicare chi vuole veramente guarire Nicolò.
>>
>> > So che vi dispiace sentirvelo dire, ma è così. Quelle che sento in
lista
>> > sono solo scuse di chi cerca disperatamente di restare abbarbicati
ai
>> > propri preziosi "ausili visivi".
>>
>>SCUSE ? Dì ma tu che lavoro svolgi ? Che grado di miopia hai/avevi ? Io
>se
>>non svolgo il mio lavoro di programmatore (e senza occhiali non vedo i
>>caratteri sul monitor) mi licenziano, dopo mi assumi tu ?
>>
>> > Del resto sappiamo che il mondo visto
>> > attraverso gli occhiali sembra meno aggressivo, è pur sempre una barriera
>> > tra noi e "l'altro da sè"
>>
>>Sciocchezze da psicanalista, io degli occhiali ne farei volentieri a meno
>!
>>
>> > Dieci decimi e anche di più, proprio come il dottor Bates. Ma la guarigione
>> > non si raggiunge attraverso gli altri o attraverso lezioni,seminari
>> > eccetera, la si raggiunge solo con il proprio impegno, una volta conosciuto
>> > il modo corretto di arrivare ai dieci decimi.
>>
>>Certo, l'impegno è necessario in tutte le cose. Senza sforzi non si ottiene
>>niente.
>>
>> > Badate, ho detto INVARIABILMENTE. Anche nei casi di miopia elevata
o
>di

>> > strabismo grave, come pure in un caso di cataratta. Se poi dette persone
>> > seguiranno i consigli da me dati, guariranno definitivamente, altrimenti
>> > resteranno con i loro difetti.
>>
>>Mmm, abbassiamo la cresta, i consigli da me dati, guarire definitivamente,
>>ma dobbiamo ascoltare Bates o te ?
>>
>> > Questo in risposta ai molti che dicono di procedere lentamente ma
>> > sicuramente... intanto restano con i loro problemi e ci resteranno
finchè
>> > la loro visione mentale non si allargherà.
>>
>>Chi va piano va sano e va lontano. Niente si conquista in poco tempo.
>>
>> > In quanto a quelli che vogliono rimanere ciechi perchè devono lavorare,
>> > scrivere eccetera, facciano pure. Per loro secondo me gli occhiali
sono
>la
>> > migliore terapia, perchè la verità è che essi NON VOGLIONO GUARIRE,
>> > VOGLIONO MANTENERE GLI OCCHIALI,VOGLIONO MANTENERE LE LORO DIFESE.
>>
>>Ma senti un pò, tu hai la pappa pronta ? Non è che sei un mantenuto che
>a 30
>>anni ancora vive a casa di mamma e papà e viene da loro sfamato come alcuni
>>dei giovani italiani d'oggi (e dicendo alcuni non generalizzo come fai
tu)
>?
>>Se non sei uno che appartiene a questa categoria, ti chiedo nuovamente:
>che
>>lavoro svolgi ? Oppure sei un pensionato ? Nel tal caso io come pure altri
>>che vogliono guarire non lo siamo e non possiamo toglierci gli occhiali
>>perchè non abbiamo la pappa pronta.
>>
>> > Qualsiasi cosa per queste persone è meglio purchè si tratti di occhiali,
>> > sottocorretti, senzalenti, mezzelenti o quel che cavolo sia, purchè
non
>> > siano costretti ad affrontare il mondo senza difese.
>>
>>Non è vero amico, non generalizzare di nuovo, io gli occhiali proprio
non
>li
>>sopporto ma senza di essi non vedo il codice di programmazione sul monitor
>e
>>non produco risultati nella mia azienda, col risultato che mi sbattono
fuori
>>e mi ripeto, mi assumi tu dopo ?
>>
>> > Mi è già successo d'incontrare persone del genere e sono riuscito a
>> > migliorare la loro vista in pochi minuti, ma loro subito: "Si, ci vedo
>> > meglio, ma devo rimettermi gli occhiali" - Perchè? "Sono troppo abituato,
>> > sto male senza di essi" . Persone con occhi tesi fino al punto di
>> > scoppiare, che non aspettano altro che un distacco della retina per
poter
>> > dire: "Vedete quanto sto male? Consideratemi, datemi la vostra
>> > comprensione".
>>

>>Non generalizziamo ancora Nicolò. Come ti ho già spiegato non tutti possono
>>permettersi il lusso di togliersi gli occhiali, perchè devono mantenere
>la
>>famiglia, inoltre c'è chi lavora a 30 KM da casa e senza occhiali quando
>>guida senza lenti non vede gli stop dei veicoli davanti accendersi, coi
>>risultati che ti lascio immaginare.
>>
>> > Persone che non vogliono fare nulla per migliorare la
>> > propria situazione, che anzi ci sguazzano dentro.
>>
>>Parla per te Nicolò, io non sguazzo dentro nessuna situazione, ma non
>>ho la pappa pronta...
>>
>> > Già Huxley a suo tempo intuì che se anche il metodo Bates si fosse
>> > affermato al 100%, gli ottusi che avrebbero ricorso agli ottici sarebbero
>> > sempre rimasti in maggioranza e quindi la categoria ne avrebbe risentito
>> > molto poco. Aveva pienamente ragione!
>>
>>Quelli che non possono togliersi gli occhiali come ti ho spiegato non
sono
>>ottusi, ma danno da mangiare a moglie e figli perchè non hanno la pappa
>>pronta come certuni...
>>
>> > Ho smesso di considerare questa lista come un mezzo di scambio di opinioni
>> > con altre persone DESIDEROSE di guarire.
>>
>>Ecco, hai di nuovo generalizzato, cerca di essere più perspicace Nicolò,
>ci
>>sono casi in cui gli occhiali proprio non si possono togliere perchè non
>c'è
>>la pappa pronta.
>>
>> >Questa è una lista adatta a tutte
>> > le terapie che possano far illudere le persone, usare il nome di Bates
>in
>> > prima pagina è solo una geniale trovata del suo curatore o di chi per
>lui,
>> > ma qui non si parla mai di Bates, ma sempre e solo dei suoi successori
>o
>> > delle ultime nuove trovate di una medicina moderna che comincia a rifiutare
>> > sè stessa e a guardarsi attorno nelle altre mangiatoie, sperando di
trovare
>> > altro fieno per i propri appetiti smisurati.
>>
>>Scusa ma chi ti costringe a restare in lista ? Si vede che non ne puoi

>>proprio
>>più, dal tono in cui accusi e polemizzi con chi vuole guarire, con chi
gli
>>occhiali proprio non li sopporta ma non può toglierli perchè non ha la
pappa
>>pronta... Cancellati dalla lista se qui si illudono le persone, accusare
>e
>>colpevolizzare gli altri non sta bene Nicolò, soprattutto quando tra gli
>>altri ci sono quelli che vogliono veramente guarire come me perchè gli
>>occhiali proprio non li sopportano, ma non possono toglierli perchè non

>hanno
>>la pappa pronta...
>>
>>Se poi conosci un metodo per passare da 5 gradi e mezzo di miopia come
nel
>>mio caso a 10 decimi in un giorno o al massimo in 5 giorni HAI RAGIONE
DI
>DIRE
>>QUELLO CHE HAI DETTO SOPRA, certuni che non voglio guarire sono ottusi
e
>>vogliono rimanere "ciechi". Nel caso lo conosci (e ne dubito molto
>>fortemente) penso proprio che chiederò 1 o 5 giorni di ferie per guarire
>>assicurandomi la pappa a fine mese...
>>
>>Augurandoti di essere più perspicace nella vita ti saluto senza rancore,
>>
>>Ciao,
>>--
>>Giuseppe Torelli
>>
>>
>>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>>
>>To unsubscribe from this group, send an email to:
>>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>
>>indirizzo:
>>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>>
>>
>>
>>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 2015 **From:** DARIO **Date:** ven ott 03, 2003 3.19
Subject: Re: Il principio

ho risolto tutti questi problemi con i rasterbrille

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2016 **From:** francyzab@... **Date:** ven ott 03, 2003 3.31
Subject: Re: Il principio

Ho letto che hai risolto i problemi con i Rasterbrille. Come li hai usati?

grazie

Group: Visus **Message:** 2017 **From:** DARIO **Date:** ven ott 03, 2003 5.08
Subject: Re: Il principio

utilizzo i rasterbrille al posto degli occhiali sia per il lavoro che nella vita qutidiana, quando necessita di avere una visione più nitida; entrando in merito alla discussione odierna, posso dire di essere uno di quelli che hanno tolto gli occhiali in maniera drastica nel maggio di questo anno con qualche difficoltà iniziale sul lavoro, superata con un bel mese di ferie e come dicevo all'inizio con l'aiuto dei rasterbrille e naturalmente con un costante e continuo esercizio.
buon fine settimana a tutti sperando che il sole illumini le vallate delle dolomiti. ciao
From: francyzab@...
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Friday, October 03, 2003 3:31 PM
Subject: Re: [Visus] Il principio

Ho letto che hai risolto i problemi con i Rasterbrille. Come li hai usati?

grazie

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2018 **From:** skyrunner **Date:** ven ott 03, 2003 5.53
Subject: Nuova versione delle istruzioni per la mail list Visus.

Invio in lista la nuova versione delle istruzioni per Visus, semplificate in alcuni punti, viste le difficoltà che alcuni hanno incontrato.

E' stata anche prevista la possibilità, come richiesto da alcuni, di inviare messaggi dove non appaiano la e-mail e/o il nome.
Questo vale sopratutto se si teme di venire importunati.
I nominativi degli iscritti non sono consultabili su Visus, in accordo alla legge sulla privacy.

"Se vuoi inviare un messaggio in forma anonima (ma dovresti almeno firmarti, anche se con uno pseudonimo), o comunque privi della e-mail (se non vuoi venga diffusa), spediscili a Visus-owner@yahoogroups.com. La loro pubblicazione è moderata e a discrezione dei moderatori, e potrebbe tardare

anche più di un giorno".

Saluti a tutti.

Mauro.

"La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale.
Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con la
visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi
potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel frattempo
il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza
che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...

Visus istruzioni - Ver. 4
Leggi con attenzione questo testo. Contiene delle informazioni utili.

Visus, la prima mail-list italiana, gratuita e indipendente, dedicata al
potenziamento naturale dei processi della visione. Dal metodo Bates alle
altre scuole e metodologie.
E' il modo migliore per entrare in contatto con altri interessati
all'argomento e condividere esperienze, idee, problemi, etc.

A seguito dell'iscrizione, ti verranno automaticamente inviati vari messaggi
con dei file in allegato. E' materiale che potrà esserti utile per le varie
tecniche

Qui di seguito alcune informazioni utili per gestire meglio la tua
iscrizione a Visus.

Ci si può iscrivere a "Visus" in 2 modi diversi:

---
* 1° Modo (molto semplice, ma che NON ti permette l'accesso diretto al
sito):
- Invia semplicemente una e-mail vuota a: Visus-subscribe@yahoogroups.com
- Ti arriverà una e-mail da "Yahoo!" che richiede "Conferma la tua
richiesta di iscrizione a Visus" (è per evitare iscrizioni indesiderate).
Devi rispondere a questa e-mail, per attivare l'iscrizione!

---
* 2° Modo (è il migliore, comprende la registrazione sul sito di "Yahoo!".
Lo puoi eseguire anche dopo esserti iscritto con il 1° Modo):
Vai all'indirizzo: http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/join , quindi:

- Se NON SEI ISCRITTO a "Yahoo!" o a "groups.yahoo":
In alto a sinistra trovi il menu "Entra - Nuovi utenti - Registrati"
cliccaci su e segui la procedura di registrazione. Dopo prosegui con il
punto successivo.

- Se sei GIA' ISCRITTO su "Yahoo!":
Clicca su "Accedi" in alto a destra e fai il login. Quando arrivi nella sezione "Visus" clicca su "Iscriviti" a fondo pagina.

Il secondo modo è migliore, perché ti permette di registrarti sul sito e quindi di avere accesso agli archivi dei messaggi passati, fare delle ricerche per tema, scaricare i files presenti nella apposita sezione, etc.

Se non vuoi ricevere troppi messaggi nella tua casella e-mail, cliccando su "Opzioni di Invio" puoi scegliere una modalità diversa dall'invio singolo:
* E-mail singoli. Invia tutte le e-mail singolarmente. (Questa è la modalità normale)
* Invio Giornaliero. Invia un insieme giornaliero di tutte le e-mail.
* No posta. Non inviarmi messaggi, li leggerò direttamente sul sito Web

La modalità "invio giornaliero" ti farà pervenire una sola e-mail al giorno ("digest"), costituita da tutte le e-mail della giornata, precedute dal sommario. Questa modalità è in formato testo, quindi non riceverai in formato HTML (Il formato HTML consente di visualizzare colori e immagini nei messaggi, che però potrai vedere direttamente sul sito).

Se vuoi inviare un messaggio in forma anonima (ma dovresti almeno firmarti, anche se con uno pseudonimo), o comunque privi della e-mail (se non vuoi venga diffusa), spediscili a Visus-owner@yahoogroups.com. La loro pubblicazione è moderata e potrebbe tardare anche più di un giorno.

Per cancellarti da "Visus" invia semplicemente una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com .
Oppure attraverso la home page di Visus cliccando su "Annulla iscrizione".

Per ricevere altri file informativi via e-mail, oltre a quelli inviati in automatico da Visus, puoi iscriverti anche a "Visus-files". Per iscriversi vale la procedura qui sopra riportata, devi solo sostituire "Visus" con "Visus-files". Per esempio puoi iscriverti inviando e-mail vuota a:
Visus-subscribe@yahoogroups.com

Quelli che riceverai sono testi importanti per l'approfondimento.
Nota che:
Visus-files non è una mail-list. Non vengono trattati o ritrasmessi messaggi.
Visus-files è utilizzata solo dal moderatore per la distribuzione, saltuaria, di files collegati a Visus, che è la vera mail-list.

Visus dispone anche di un "Blog" (una sorta di pagina web ma dove si può anche scrivere).
Per collegarsi a questo blog l'indirizzo è:
http://visus.blog.excite.it/ Nota: > SENZA "WWW" INIZIALE! <
Nel Blog puoi scegliere l'argomento di interesse, nella colonna a destra.
Per scrivere a tua volta, clicca con il mouse su "Commenta" oppure scorri fino alla fine della pagina.
E' un poco come scrivere su di una lavagna.

Diffondi "Visus", potresti salvare la "vista" a qualcuno...

Benvenuto su Visus!
I moderatori (e-mail: Visus-owner@yahoogroups.com):
Mauro Teodori - skyrunner@...
Fabrizio Brancaleone - leonidaf@...

ISTRUZIONI AVANZATE.

UN METODO NATURALE?
Se ti chiedi perché preferire un metodo naturale e vuoi saperne di più sulle controindicazioni degli interventi di chirurgia refrattiva, puoi visitare i seguenti siti:
http://utenti.lycos.it/gfrancesco/index.html
http://www.surgicaleyes.org/
http://www.lasikdisaster.com/

ALLEGATI E VIRUS.
L'invio di allegati su Visus è disabilitato. I files possono essere inviati direttamente nell'area "Documenti" da chi è registrato sul sito. Gli altri possono inviarli eventualmente al moderatore per il loro eventuale inserimento.
Tra le varie ragioni, quella di impedire la diffusione di Virus telematici, Visus è quindi sicura.
Per chi vuole proteggersi dai virus informatici, a questi link è possibile scaricare programmi antivirus gratuiti (in inglese).
1) http://www.grisoft.com/us/us_index.php (a destra click su AVG free edition, oppure al link:
http://www.grisoft.com/us/us_dwnl_free.php)

2) http://www.free-av.com

L'antivirus DEVE essere aggiornato ogni pochi giorni tramite l'apposita voce del menu, altrimenti è inefficace.

Antidialers (contro i programmi "gonfia bolletta"):
http://www.akapulce.net/socket2000/stopdialer.asp

INDIRIZZI E-MAIL.
Nota per più indirizzi e-mail, o cambio dell'indirizzo (per chi è registrato su "Yahoo!" e' semplice):
Entra in "Yahoo! gruppi": http://it.groups.yahoo.com , accedi (nome e password), e ti troverai nella pagina dei gruppi. Clicca su "Visus", a sinistra. In alto a destra troverai scritto: "opzioni di invio"
Arrivi in una pagina dove trovi:
"Indirizzo e-mail"
Seleziona l'indirizzo e-mail a cui desideri siano inviati i messaggi da parte del gruppo.
Se vuoi aggiungerne uno diverso, clicca su: "Aggiungi un nuovo indirizzo e-mail" e digita il nuovo. Poi sceglilo dalla finestrella li accanto come indirizzo al quale vuoi ricevere i messaggi (il nuovo indirizzo andrà verificato secondo le istruzioni che ti verranno date).

MESSAGGI "DOPPI".
Ricevi tutti i messaggi due volte? Sei iscritto 2 volte!

Forse ti sei reiscritto nel 2° modo (di cui sopra) successivamente alla iscrizione fatta con il 1°.
All'iscrizione nel 2° modo, PER NON RICEVERE MESSAGGI DOPPI, dalla pagina principale clicca su "Ricevi già messaggi da questo gruppo?" e inserisci l'indirizzo e-mail con il quale sei già iscritto.
Clicca poi su "Verifica" per confermare a "Yahoo!" che quell'indirizzo appartiene effettivamente a te.
Oppure annulla semplicemente l'iscrizione di uno dei due indirizzi.

INDIRIZZO E-MAIL FORNITO DA "YAHOO!"
Se desideri utilizzare l'indirizzo e-mail che "Yahoo!" ti mette a disposizione come iscritto, i parametri per la configurazione dei programmi di posta elettronica sono:
pop.mail.yahoo.it
smtp.mail.yahoo.it
Nota: occorre impostare la funzione "Autenticazione del server necessaria".
Esempio per MS Outlook: (strumenti -> account -> proprietà -> server).
Inoltre "Yahoo!" permetterà l'utilizzo dei programmi di posta elettronica solo se nella sezione "account" si è accettato di ricevere "offerte speciali".

LINK ED INDIRIZZI E-MAIL:
Per iscrizioni ed altre operazioni puoi utilizzare i seguenti indirizzi:
URL: http://it.groups.yahoo.com/group/Visus
Pagina Internet x accesso diretto alla lista

Blog di Visus:
http://visus.blog.excite.it/

Indirizzi e-mail:
Post message: Visus@yahoogroups.com
I messaggi inviati a questo indirizzo verranno ritrasmessi a tutta la lista.

Unsubscribe: Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
Per cancellarsi dalla mail-list.

List owner: Visus-owner@yahoogroups.com
Invia messaggi riservati al moderatore della lista (problemi con l'iscrizione, etc).

Group: Visus **Message:** 2019 **From:** skyrunner **Date:** ven ott 03, 2003 5.53
Subject: Nuove versioni di "Fine print" in italiano.

Ho inviato nell'area files di Visus, le nuove versioni, le ho trovate IN ITALIANO, del programma Fineprint.
Sono 2 versioni, a seconda della versione del sistema operativo che si usa.

Lo consiglio a tutti.

Lo consiglio a quelli che vogliono applicare la tecnnica della lettura dei caratteri piccolissimi. Non è sempre valido questo programma, i caratteri dovrebbero essere veramente piccoli, ma aiuta.

Lo consiglio a coloro che hanno coscienza ecologica e vogliono risparmiare carta e inchiostro.

Qui di seguito i dettagli dei files.

Saluti a tutti.

"Quando il fatto si innalza e si contrappone ad una teoria regnante ,si deve prescindere da essa, anche se è appoggiata e sostenuta da nomi famosi".Claude Bernard

Mauro Teodori
skyrunner@...

Il seguente file è stato inviato nell'area File (Documenti) del gruppo Visus.

File : /Programmi/fp483 italiano-95-98-ME.exe
Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : In Italiano. Fine print. Per stampare più pagine (anche 8) su di un solo foglio a4. Ottimo per la lettura dei caratteri piccolissimi!
Shareware

È possibile accedere al file all'indirizzo

http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/fp483%20italiano-95-98-ME.exe

File : /Programmi/fpnt483 italiano-2000-XP.exe
Inviato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : Versione Windows 95-98-ME.

È possibile accedere al file all'indirizzo

http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/fpnt483%20italiano-2000-XP.exe

Group: Visus **Message:** 2020 **From:** Fabrizio **Date:** ven ott 03, 2003 8.31
Subject: contrasti cromatici a video

Partendo dal fatto che sembra che il contrasto giallo verde tipo quello della copertina del libro originale di Bates sia quello che meno stanca l'occhio, ho provato ad adattare windows.

Dal desktop, tasto destro del mouse, proprietà, aspetto e dalla seconda tendina in basso si seleziona menu e si attribuisce il verde al colore sopra e giallo a quello sotto.

A parte i programmi microsoft (non so perché) in tutti gli altri le barre dei menu sono scritte in giallo su sfondo verde.

Mi sembrano molto leggibili.

Ciao.

Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2021 **From:** imanarolla **Date:** ven ott 03, 2003 10.17
Subject: Ogg: Il principio

--- In Visus@yahoogroups.com, albborin@t... ha scritto:
> Ciao a tutti, sono Paolo.
> Quattro anni fa, con 2 + 1/2 diottrie di miopia per occhio, dopo essere
> stato tentato fortemente dalla PRK ho deciso di non usare gli occhiali se
> non per casi necessari o particolari.
> Il primo problema che ho dovuto affrontare è stato una specie di mal di
> pancia sotto forma di forte tensione, che mi è durato circa 3 mesi.
> Scientificamente la chiamerei STRIZZA DELLA MADOSCA.
> Pian piano ho migliorato la capacità di definizione e di contrasto, ed ora,
> se non in casi rari, praticamente non uso più gli occhiali.
> Sono piuttosto pigro, quindi non faccio gli esercizi Bates con continuità,
> ma nonostante questo piano piano miglioro.
> Io posso testimoniare solo il fatto che solo gradualmente le cose migliorano,
> e che adesso come adesso non mi toglierei più gli occhiali tutti d'un botto
> per farmi 3 mesi di crampi. Io preferisco la gradualità, l'ho scoperta da
> poco e mi sembra un modo molto rispettoso e sereno di affrontare le difficoltà.
>
> Ecco tutto,
>

Ciao Paolo, sono molto d'accordo con te sulla gradualità, e vorrei segnalare che una antica massima in ambiente yoga recita :

"La gradualità fa guadagnare tempo, non perderlo"

Cosa che sottoscrivo per averlo provato.
Non solo per gli occhi quindi.

Se poi si trova il modo di risolvere i problemi in tempi brevi,
meglio, ma anche chi procede gradualmente fa senz'altro bene.

Ciao e grazie a tutti - Igor

Group: Visus **Message:** 2022 **From:** imanarolla **Date:** ven ott 03, 2003 10.56
Subject: Ogg: Digest Number 581

--- In Visus@yahoogroups.com, "Evaristo Recalcati" <evareca@y...> ha scritto:
>
> Il discorso occhiali si occhiali no è molto semplice.
>

Bah, insomma..

> Gli occhiali producono il difetto che si tenta di curare.
>

Momento, Recalcati. Momento.
Gli occhiali fanno sì che l'occhio produca un difetto di rifrazione
pari alla correzione della lente, giusto?
Allora occhiali sottocorretti esigeranno sì un certo difetto di vista
per poter vedere bene, ma questo difetto sarà minore (se sono sottocorretti) del difetto che l'occhio ha di suo, quindi sarà un (piccolo) miglioramento.
Quindi, un occhio che vede bene attraverso una lente sottocorretta vuol dire che ha migliorato.
Spero di essere stato abbastanza chiaro (ma temo di no).

E poi: 'gli occhiali vanno tolti'.. bla bla 'dipendenza' .. 'situazione di comodo' .. bla .. su questo sono d'accordo.

Miao!

Group: Visus **Message:** 2023 **From:** Gianvito Cioffi **Date:** ven ott 03, 2003 5.36
Subject: R: Il principio

Ciao, Dario vorrei sapere qual'era la tua deficienza iniziale in diottrie ?
Saluti Gianvito

utilizzo i rasterbrille al posto degli occhiali sia per il lavoro che nella vita qutidiana, quando necessita di avere una visione più nitida;...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2024 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 04, 2003 4.37
Subject: Le Vere Parole del Dott. W.H. Bates. Chiarimenti sulla documentazione - LUNGO

Prendo spunto da una recente e-mail anche per fare chiarezza su alcuni punti.
Anche se alcune cose sono già state discusse in passato.
Alcuni concetti penso li trasferirò in un documento stile FAQ, più avanti.

> -----Messaggio originale-----
> Da: Alberto [mailto:albertofattiboni@...]
> Inviato: giovedì 2 ottobre 2003 11.18
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] Le parole di Bates
>
>
> In questo gruppo, dedicato a Bates, non ho mai sentito parlare di
> quello che Bates ha scritto e dei suoi principi.

Alberto, come ha già risposto Igor, e come ho già scritto anche io in passato, la lista non è dedicata SOLO al metodo Bates, ma:
"Visus, la prima mail-list italiana, gratuita e indipendente, dedicata al potenziamento naturale dei processi della visione. Dal metodo Bates alle altre scuole e metodologie".
Il Dr. W.H.Bates è stato un pioniere della cura degli errori refrattivi con metodi naturali. Il suo è un importante punto di partenza, che secondo me va, per molti versi riscoperto, prima di poter eventualmente partire da li e migliorarlo.
Ho visto che pur essendo iscritto da solo un mese sei registrato sul sito, quindi puoi avere accesso ai messaggi passati. Alcuni vale veramente la pena di leggerli.

Colgo l'occasione per ricordare a tutti l'importanza di leggere i messaggi passati presenti negli arcivi di Visus.
infatti di "quello che Bates ha scritto e dei suoi principi" si trova davvero molto materiale nei messaggi passati.

> Anch'io come quelli che frequentano abitualmente il forum ho seguito
> libri, metodi e istruttori che mi facevano credere di insegnarmi "il
> metodo Bates".

Di pretesi esperti del "metodo Bates", scienziati, geni, illuminati, santoni, ne saltano fuori di continuo. E' veramente difficile trovare persone preparate sul metodo, senza parlare poi dell' esperienza! Purtroppo, dietro una dedizione di facciata, quello che conta per certe persone è solo il dio denaro.
La cupidigia è un vizio antico, come diceva anche R. Kipling "Se sopporterai di udire la verità che hai detto distorta da furfanti per abbindolare gli ingenui..."

Però anche qui, come scrive Igor, non tutti parlano di applicare il metodo Bates, occorre riconoscerlo, come occorre riconoscere che altre metodologie ottengono risultati. Anche se io rimango fermamente convinto che siano i principi scoperti dal Dr. Bates quelli capaci di trattare molte delle disfunzioni del sistema visivo (e non solo gli errori refrattivi).
Non a caso una delle tag che uso come firma è:
"...Inoltre, i principi della visione identificati dal Dr Bates sono assolutamente corretti, ed è impossibile vedere chiaramente senza di essi. Tali principi non sono stati inventati dal Dr Bates. Essi sono stati creati dalla natura."
Ma nel cestino non metterei altri metodi e approcci che dichiaratamente non sono il metodo Bates. Janeth Goodrich per esempio, partita inizialmente come istruttrice Bates, ha elaborato poi un suo approccio, e dichiarava che il suo NON era il metodo Bates, pur avendo molte delle tecniche in comune.

E nella mia esperienza gli istruttori che ho incontrato generalmente dichiaravano, con correttezza, che alcune tecniche erano prese da altre fonti (e per molti funzionano anche quelle).

Purtroppo dagli scritti di Bates non è facile capire come eseguire le tecniche (mancano disegni e descrizioni dettagliate, quindi per alcuni essere seguiti da un istruttore qualificato potrebbe rivelarsi una condizione essenziale.

> Ho avuto modo di conoscere le vere parole di Bates, il suo libro del
> 1920 e mi si sono letteralmente "aperti gli occhi".

Sono sostanzialmente in accordo, anche se sono fermamente convinto che bisognerebbe leggere le sue riviste, dal 1919 al 1931, per poter capire, da sé stessi, cosa Bates dicesse veramente.
Non a caso ho messo l'edizione originale, ed integrale, del libro gratuitamente a disposizione di tutti nell'archivio di Visus ed è anche in distribuzione con Visus-files.

Non mi ricordo, ora, chi mi ha fornito le parti mancanti, visto che l'edizione che si trova su internet, per esempio a :

http://www.i-see.org/perfect_sight/

è MANCANTE di alcune parti del capitolo dove si parla del sunning, con la spiegazione di Alex Eulenberg (è uno degli artefici storici, insieme con Vic Cinc ed altri, della affermazione del metodo Bates attraverso l'utilizzo dei i nuovi mezzi telematici), che spiega il perchè:
[The Webmaster (Alex Eulenberg) believes that some passages from the original version of this chapter are so dangerously false or misleading that he has not included them in this edition, with or without a disclaimer. In this chapter, Bates describes the effects of looking directly at the sun as "always temporary" and "mental illusions." No. If you look at the sun too long and too hard you can damage your retina and cause permanent blind spots. This permanent condition is called solar retinopathy and is distinct from the well-known temporary "snow blindness."]
In breve, lui crede che alcuni passi di questo capitolo siano talmente pericolosamente falsi e fuorvianti al punto da non includerli in questa edizione, nemmeno sotto la protezione di uno scarico di responsabilità.
Il tutto senza interessi economici.

Sul libro originale, che è sostanzialmente un testo di divulgazione scientifica ci sono parti che non interessano ai più, come quelle relative agli esperimenti sugli animali, per esempio, o alle tecniche di esame utilizzate.
Per capire i principi del metodo, secondo me può anche andar bene il libro così come abbreviato da sua moglie (e sua assistente) Emily C. Lierman, l'ultima edizione in italiano è della Astrolabio, ma, come ho già scritto, secondo me occorre rileggerlo diverse volte...
E consiglio anche la lettura del libro della Corbett, sua assistente personale per molti anni, che è stata anche la coordinatrice degli istruttori del metodo Bates. La Corbett subì due processi per abuso della professione medica ed oculistica, insieme ad altri istruttori, ed il metodo Bates venne dichiarato illegale in alcuni stati degli USA (New York,

California...). La Corbett stessa suggerì agli istruttori del metodo di non pubblicizzare la loro opera direttamente pena l'arresto. Le dure persecuzioni della AMA, associazione medica americana, durarono fino a quando la struttura venne sciolta...
E' disponibile gratuitamente su: http://www.metodobates.it/corbett.htm

Per facilitare il compito di chi si accosta al metodo Bates ho anche elaborato "Il metodo Bates in una conchiglia".
Come ho scritto il 30 agosto, prima dell'iscrizione di Alberto:

[Il "Metodo Bates in una conchiglia" E' , invece, un "riassunto" del metodo Bates e delle sue tecniche.

Per chi inizia: Penso sia importante riceverlo in modo da avere una panoramica di quello che si sta andando a conoscere.
Facilita di molto, piuttosto che partire da zero*.

Per chi ha gia fatto un suo percorso: E' importante perché costituisce un promemoria delle tecniche di base e costituisce un punto di riferimento per continuare ad applicare il vero metodo. Poi, per esempio, se invece della tabella di Snellen si leggono i cartelli stradali, le targhe delle auto, le insegne dei negozi o si scrutano le fronde degli alberi (personalmente trovo quest'ultima variante migliore della tabella di Snellen, provare per credere), poco conta. L'importante è seguire un percorso che si è dimostrato efficace.

> Nel suo libro sono menzionati i principi, più che gli esercizietti da
> fare: 5 minuti di dondolio, 2 minuti di palming, 3 minuti di questo o
> di quell'altro....

Mmmm...mumble... questo mi ricorda qualcosa...
Ti riferisci al files che arriva gratuitamente ed in automatico con la iscrizione a Visus?
Sarebbe questo:

Tecnica Dove Q.to Lun Mar Mer Gio Ven Sab Dom
Dondolio 5'-15'
Dond.laterale 5'-15'
Copertura occhi 5'-15'
Tabella Snellen 10'
Caratteri piccoli 5'
Sunning 5'-15'
Movim.relativo Sempre In %
Delineamento Sempre In %

La prendo come una critica costruttiva, e quindi ti ringrazio.
Il documento serve come promemoria per chi inizia.
Come trovi scritto anche su "il metodo Bates in una conchiglia" :
..."Eppure, la maggior parte della gente che inizia il metodo, esegue solo le tecniche che ritiene abbiano un senso, o che ricordino, in qualche modo, degli esercizi"...
..."Spesso il metodo Bates è eseguito solo parzialmente e le tecniche sono eseguite in modo incorretto. Le varie tecniche operano in sinergia tra loro, omettendone alcune si svilisce tutto il metodo"....

Quindi, come fare per ricordare a chi legge una sola volta "il metodo Bates

in una conchiglia" e poi lo accantona, che le tecniche vanno eseguite tutte, almeno all'inizio?
Quella della tabella con le caselline per la settimana mi è sembrata la soluzione migliore, ci ho dedicato del tempo per farla, come con gli altri files, e poi la ho messa in rete.
Prendetelo come un gesto di affetto, magari, visto che è gratuita!

Questo è il primo feedback diretto che ho sulla tabella riepilogativa delle tecniche e mi gratifica comunque. Ma, dei lavori che arrivano gratuitamente all'atto della iscrizione e che per il 99% non frutta nemmeno un grazie (ma non lo faccio per questo, ne, tantomeno per soldi!), mi piacerebbe sapere cosa è più ostico o difficile e cosa è piu utile, per migliorare le prossime versioni.

> Principi che mi permettono di applicare quello che lui insegna
> sempre! Perché così sto ottenendo miglioramenti formidabili in
> pochissime settimane.
> La pratica si fa così non mezz'ora al giorno, ma tutto il giorno!

Perfettamente d'accordo! Non a caso gli istruttori qualificati applicano il principio "all day long" (x tutto il giorno) a riguardo delle tecniche. E ne abbiamo già parlato in passato.
Leggendo i testi originali di Bates, moltissimi interpretano che basta fare "gli esercizi".
E' vero invece che trasportando le tecniche nella vita di tutti i giorni, i miglioramenti sono più rapidi.
Così come per molti, dopo il periodo iniziale, una volta "VISSUTO", e quindi capito il principio, O MEGLIO LA NUOVA MODALITA' PERCETTIVA, è più facile, più gratificante e meno frustrante che limitarsi ad eseguire le tecniche, e ad applicare il nuovo modo di percepire il mondo attraverso le immagini.

> Quello che vedo scritto qui, in questo gruppo e quello che praticavo
> io NON E' IL METODO DEGLI OCCHI NORMALI DI BATES!!

> Sarà un sistema di miglioramento (e non cura ;-)) visivo ottenibile
> con metodi naturali, con un'infarinatura dei principi Bates, ma non
> chiamatelo "metodo Bates"!!
>
> Leggete il libro di Bates e ve ne renderete conto! Applicate i suoi
> principi e poi capirete e soprattutto vedrete!
>
> Quello che trovo qui potrebbe essere qualcosa del tipo: natural
> Vision Improvements, Better (non Perfect sight, badate bene) without
> glasses, ma non c'entra Bates!
>
> Non metto in dubbio i miglioramenti ottenuti con quello che fate, ma
> se volete capire quello che Bates ha detto leggete il suo libro,
> praticate i suoi esercizi, ELIMINATE gli occhiali!!!
> Così si guarisce!!

A queste parti altri hanno già risposto.
Rammento qui che il testo di divulgazione scientifica "The cure of imperfect sight by treatment without glasses" (la cura della vista imperfetta tramite il trattamento senza occhiali), o "Vista perfetta senza occhiali" è del

1920, mentre Bates ha sperimentato e scritto fino al 1930.
Nel suo lavoro successivo ha rivisto profondamente alcuni concetti, tra cui il sunning d occhi aperti e l'impiego di lenti sottocorrette. Ne abbiamo già parlato in passato in lista, credo di ricordare (non vorrei confondermi con qualche mail list estera).
A tal proposito occorre considerare che Bates era in aperto conflitto con il mondo accademico, soprattutto a causa della sua pervicacia nel difendere la sua teoria della accomodazione tramite muscoli extraoculari (e quindi non attraverso il cristallino), e ogni ammissione di errore sarebbe stata devastante. Questo spiega perché alcuni cambiamenti di rotta sono stati fatti in sordina. E questo spiega perché occorrerebbe studiare i lavori successivi di Bates, per capirne le metodologie ed applicarle correttamente.
In giurisprudenza, ad esempio, vige il principio di "abrogazione implicita": quando una norma è in contrasto con le precedenti queste vanno considerate non più applicabili.
Quindi:
Se Bates nelle nelle pubblicazioni successive ha taciuto, o "glissato" su alcuni punti, e
Se gli istruttori *qualificati* ed *esperti* di tutto il mondo applicano i principi di tutto il lavoro di Bates (e non solo del primo libro), e
Se il testo semplificato della moglie e sua assistente Emimy Lierman, che è stata al fianco di Bates fino alla sua morte nel 1931, sono strutturati in altro modo, il motivo potrebbe essere valido... e diverso dal sabotaggio.

Mi è tornato in mente un mio vecchio messaggio di 3 anni fa e lo ripropongo qui...

Da: "Skyrunner" <skyrunner@...>
Data: Mer Ott 18, 2000 5:29 pm
Oggetto: Metodo Bates

Bene!
Finalmente comincio a leggere una serie di messaggi dove il metodo Bates sembra essere capito e applicato correttamente.
Almeno credo (e spero...).

Non che io mi voglia erigere a profeta o a maestro, tuttaltro, visto che alcune cose devo ancora capirle bene.
Ma nonostante il metodo sia fondamentalmente strutturalmente semplice, vedo che la maggior parte delle persone fanno solo palming, a volte del sunning e, se proprio vogliono superare se stessi e stupire il prossimo con effetti speciali, anche un pò di dondolio...
I più audaci si spingono poi alla sperimentazione delle tecniche più strane prese dai testi più improbabili. Si assiste allora ai piu fantasiosi accostamenti di ardite tecniche, ai limiti delle possibilità anatomico-funzionali non solo di un' essere umano, ma di qualsiasi primate, o mammifero, che si rispetti. Accostamenti degni più del Circo Orfei che di un sistema di rieducazione visiva.

E che necessitano di una mole di tempo enorme.

Allora chiamiamolo come ci pare, magari metodo "Rossi", "Palmolive", "Anvedi chi sò" o "Dr.Schools"(ottimo anche per calli, duroni e piedi che sudano molto), ma per favore non diciamo che stiamo applicando il metodo Bates,

perché

QUELLO NON È IL METODO BATES!!!

Oltretutto almeno QUEL LIBRO bisogna averlo letto! Non si può dire che stiamo applicando il metodo Bates "per sentito dire". Eppure spesso è cosi! Costa 20.000 lire, ma si compra di tutto meno che quello.
Poi magari si ha anche la faccia tosta di dire che funziona poco o non funziona.

MA PER FAVORE!!!

Questo non e giusto nei confronti di un genio che ha dedicato 30 anni della propria vita allo sviluppo di queste tecniche.
Se poi si vuole integrare il metodo con altre tecniche, OK! Questo, dipendentemente dalle integrazioni applicate, potrebbe anche essere estremamente positivo. Sicuramente ci sono state esperienze sul metodo in tutti questi anni.

Però il suo libro leggerlo 10 volte.
Gli altri libri sono optional, a volte utili, a volte controproducenti.
PUNTO!

Le tecniche del metodo Bates sono sinergiche e complementari.

Le tecniche del metodo Bates sono tecniche di rilassamento dinamico.

Bastano 20 minuti al giorno per quello da fare a casa ritagliandosi un po di tempo.

L'importante è riprogrammare il proprio sistema visivo, acquisendo progressivamente abiti visivi corretti.

Il risultato è una percezione visiva corretta e completa su tutti i "canali" (non solo focalizzazione).

Il metodo Bates è tutte queste cose(in ordine alfabetico, non di importanza.
* significa "da fare a casa"):

Blinking(Ammiccamento).
Breathing(Respirazione).
*Lettura caratteri piccolissimi.
Lettura con la tecnica corretta.
*Tabella di Snellen(Varie tecniche).
Osservare il movimento apparente delle cose.
Palming.
Sketching(Delineamento).
Sunning.
*Sway(Dondolio laterale).
*Swing(Dondolio dell'elefante).

PUNTO!

Group: Visus **Message:** 2025 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 04, 2003 4.40
Subject: Sottocorretti (era: R: Ogg: Digest Number 581)

In accordo con quello che scrivi , Igor.

Interessante un esperimento, del quale non trovo ora i riferimenti, che ha
messo in luce come non basti comunque usare lenti sottocorrette od eliminare
gli occhiali, per migliorare la vista.
Credo che invece è importante, per migliorare, usare il sistema visivo in
modo corretto, quindi diverso dal modo che si è appreso...

Mauro.

"...Inoltre, i principi della visione identificati dal Dr Bates sono
assolutamente corretti, ed è impossibile vedere chiaramente senza di essi.
Tali principi non sono stati inventati dal Dr Bates. Essi sono stati creati
dalla natura."

Mauro Teodori
skyrunner@...

-----Messaggio originale-----
Da: imanarolla [mailto:igor.manarolla@...]
Inviato: venerdì 3 ottobre 2003 22.57
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Ogg: Digest Number 581

Allora occhiali sottocorretti esigeranno sì un certo difetto di
vista
per poter vedere bene, ma questo difetto sarà minore (se sono
sottocorretti) del difetto che l'occhio ha di suo, quindi sarà un
(piccolo) miglioramento.
Quindi, un occhio che vede bene attraverso una lente sottocorretta
vuol dire che ha migliorato.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2026 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 04, 2003 4.40
Subject: I: Benvenuto in Visus

> -----Messaggio originale-----
...
> Inviato: mercoledì 1 ottobre 2003 13.55
> A: Visus Moderatore
> Oggetto: R: Benvenuto in Visus
>
>
> La ringrazio molto per il materiale che mi stà arrivando
> (ottotipi, snellen
> conchiglia), devo ammettere che mi sembra richiedermi molta più attenzione
> di quanto credessi :-)), ma forse è solo un impressione, ho comunque un
> forte desiderio di allenare in modo diverso le mie funzioni visive e
> mentali, devo solo riorganizzare le mie priorità. Le mail della
> lista che ho
> ricevuto e letto sono state molto stimolanti.
>
> Ancora un sentito ringraziamento per il suo aiuto.

> Buon lavoro e cari saluti.

A volte mi arrivano frecciate per l'iniziativa di questa mail list. A volte ringraziamenti.
C'è chi apprezza e chi disprezza.
Mi fa piacere vedere che dei files che metto a diposizione vengano prelevati.
Mi fa piacere vedere che sta crescendo la consapevolezza sul tema "Miglioramento della visione con metodi naturali", è lo scopo di questa iniziativa.

Mi ha fatto molto piacere anche ricevere questa breve email.

Dietro questa lista non ci sono interessi personali. Tutto quello che ho fatto è stato fatto gratuitamente, anzi spendendo in termini di tempo e denaro, molte risorse.
Per meglio capire ho fatto anche dei corsi all'estero, da persone che stimo e reputo preparate.
Ed ho voluto mettere la mia esperienza personale a disposizione di tutti coloro che cercavano questo tipo di risposte.

Non ho bisogno di ringraziamenti, ma devo dire che ricevere questa (ed in passato anche altre, seppure poche) email, mi sprona a continuare su questa strada.

Forse tuto quello che ho fatto, e quello che sto facendo (come la nuova versione del core concept) verrebbero apprezzati e considerati di più se fossero a pagamento. Di persone che hanno letto la vecchia edizione (abbreviata in alcuni punti) ce ne sono state molte ma i grazie sono stati pochi.

Un dono non è che non abbia valore, ma ha valore doppio.
Questo perché non ci siamo comprati qualcosa, ma perché qualcuno ha voluto dedicarci qualcosa di suo.

Cari saluti a tutti.

Mauro.
"Continua ciò che hai cominciato e forse arriverai alla cima, o almeno arriverai in alto ad un punto che tu solo comprenderai non essere la cima". (Seneca)

Group: Visus **Message:** 2027 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 04, 2003 4.43
Subject: Migliorare.

"Se un uomo non sa verso quale porto è diretto, nessun vento è quello giusto" (Seneca)

-----Messaggio originale-----
Da: Andrea Tognocchi [mailto:a.tognocchi@...]
Inviato: venerdì 3 ottobre 2003 14.30
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: [Visus] Il principio

E:

-----Messaggio originale-----
Da: giada rossi [mailto:giada67@...]
Inviato: giovedì 2 ottobre 2003 11.36
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: [Visus] Le parole di Bates

> resto sempre molto sorpresa (e invidiosa) dei progressi visivi raggiunti
> da coloro che partecipano a questo forum.
> io progressi su di me non ne vedo. forse sbaglio qualche cosa negli
esercizi
> o la mia miopia è troppo elevata.
> comunque è bello e incoraggiante sentire che altri migliorano.
...

> Io posso stare in casa senza occhiali, ma non posso lavorare senza di essi
> al computer, o scrivere.
> Farlo senza occhiali mi fa soffrire bestialmente, e non riesco a
> compensare
> rilassandomi con le varie tecniche (forse non sono ancora bravo

Non so che grado tu abbia ma, col tempo, mi sono convinto che chi non riesce a farne a meno in alcune attività, e se prescritti sulla patente anche per guidare, occhiali con lenti sotto corrette possano essere una soluzione momentanea. Così come per alcuni i rasterbrille.

In passato ho scritto che bisogna evitare lo sforzo di vedere, o meglio, evitare di sforzarsi per vedere, in quanto se lo fai obblighi il tuo sistema visivo a funzionare come tu gli hai insegnato a farlo: nel modo sbagliato.

Anche nelle tecniche va evitato tale comportamento, come per esempio leggere la tabella di Snellen sforzandosi di guardare. All'inizio è meglio non cercare di "vedere" ma concentrarsi solo sul contrasto bianco nero.
Ho in passato riportato il caso di una persona con una miopia elevata che non voleva fare nessuna tecnica, ma si limitò a guardare una tabella concentrandosi solo sul contrasto bianco-nero ed i caratteri piccolissimi.
Mi chiamò pochi giorni dopo gridando la sua gioia per telefono e ripetendomi l'episodio svariate volte: aveva avuto un clear flash lunghissimo che aveva scoperto sgomenta dopo che si era massacrata gli occhi cercando di togliere le lenti a contatto (che non indossava!). Lo trovi nell'archivio messaggi.

> Ho provato a casa per diversi giorni a trovare un giusto rapporto tra
> lavoro e esercizi di rilassamento, ma come faccio che dopo 5 secondi che
> tento di guardare lo schermo già soffro ? Devo trovare gli
> esercizi giusti,
> forse ?!..... questo è un mio dubbio da sciogliere .... comunque continuo
> a provare quando posso.

Devi trovare il modo che più funziona per te, come faceva Bates, suggerirei. Ma non eliminare nessuna delle tecniche a priori. Mi raccomando. E' importate, visto che non c'è il Dr. Bates a seguirti!

> Se tolgo gli occhiali vedo male anche la lettera di 1/10 a tre metri,

> quindi capite bene che anche a me per lavorare servono (almeno per ora)
> oppure devo usare caratteri alti almeno 2cm sul monitor ? Peccato che io
> disegno e le linee sono sottili ..... quindi caratteri piccoli e linee
> sottili.

I caratteri più sono piccoli e meglio è!!!
Anzi, ti consiglio di prelevare "fineprint".
Per quanto riguarda la lettura della lettera 1/10 a tre metri sei davvero in una ottima condizione per migliorare. Credimi!

> Per guidare, in realtà, potrei tentare di non usarli, ma ho paura degli
> imprevisti, e quindi evito, che ne so se mentre percorro una strada con
> diritto di precedenza mi sbuca fuori un bimbo di 5 anni a piedi ? Di chi è
> la colpa, non importa, preferisco restare orbo !

Puoi evitare di ammazzare qualcuno. Non risolvi così!

> A volte quando guido, comunque, guardo sopra le lenti anche per
> molto tempo
> e solo se vedo 'troppo movimento' o sono in 'punti a rischio' torno ad
> usare 'gli ausili' semplicemente alzando il capo leggermente e guardando
> nelle lenti.
> Guardare sopra le lenti induce tensione, lo so, ma cerco di stare
> rilassato

Secondo Bates l'occhio dovrebbe guardare sempre dove punta il naso,(interpretare così: evitare di tenere contratti i muscoli extraoculari)

Ottima alternativa sarebbe quella di andare a piedi o con i mezzi, magari, guardandoti bene intorno, in alto, cercando di notare particolari nuovi... Cercando di percepire il movimento apparente delle cose...

> Se il difetto è grave non è detto che si possa applicare costantemente il
> metodo Bates, ma bisogna capire quale è la strada per usarlo al massimo.

Lo puoi applicare tutto il giorno. A casa fai le tecniche, ma fuori usa tutto quello che ti è possibile.
La costanza è fondamentale.

> Per questo comunque il dialogo di questa lista aiuta comunque.

Serve proprio a questo.

> Non voglio che qualcuno che ha buona preparazione in materia se ne esca
> dalla lista perché si sente rifiutato da alcuni.

Appunto. Il rispetto del prossimo serve a questo.
Ognuno di noi ha la sua esperienza il suo approccio ed i suoi problemi.
L'importante è condividere.

"Come si può impedire ad una goccia d'acqua di asciugarsi? Gettandola nell'oceano".

> Credo che ci siano anche persone che non sono in grado di capire
> l'originale di Bates semplicemente perché non sono capaci.

> Questi hanno bisogno che qualcuno faccia loro da interprete.

In effetti dai libri si capisce poco. Il contenuto è ostico. Occorre rileggerli, e spesso non basta.
Puoi fare un'atto di fede ed applicare tutto, non solo quello che capisci.
Spesso anche attraverso un isruttore si capisce poco.
Io feci la prima prova a Milano parecchi anni fa con Ambra Rendina. Lei era molto preparata, ma io non capivo cosa c'era dietro il metodo e mi sembravano pratiche astruse.
Lasciai perdere. A me serviva capire. E capire a fondo e veramente cosa ci fosse alla base!
Oggi so molto meglio cosa c'è dietro le intuizioni di Bates. Alla sua epoca mancavano delle conoscenze e dei mezzi, e alcune cose hanno una spiegazione deduttiva. Cosa che rende ancora più evidente la sua genialità:
Ti consiglio la lettura del materiale che ti è arrivato con l'iscrizione, ti farà capire cosa stai andando a conoscere.
E se riesci a dare un senso troverai tutto molto più semplice e motivante.
Lo scopo di quei files (e di un altro mio lavoro, "Metodo Bates: Il Core Concept" per ora in ampliamento, è questo.

Così come ti riempirà di entusiasmo il primo "Clear Flash" o "Lampo di Visione Nitida". Solo non inseguirlo, più lo cerchi e più è difficile averlo. Lasciati andare ... E' lui che deve arrivare, sono i dettagli che devono cercare te, NON tu loro!

> Anche per questo bisogna continuare a scrivere.

Continuare a condividere, direi!

"Se io do una cosa a te e tu dai una cosa a me
tutti e due abbiamo una sola cosa.
Se io do un'idea a te e tu dai un'idea a me
tutti e due abbiamo due idee".

> Credo che sarebbe bene che ognuno di noi facesse un check-up per capire
> bene cosa ha da curare, comprendendolo bene oltre la semplice diagnosi
> miopia o astigmatismo a altro che mi sembra riduttivo....

E' la descrizione del problema, non della causa. Come purtroppo accade spesso nella medicina "industriale".

> Questo lo deve fare ognuno da sè ma poi deve essere convalidato da un
> esperto.
> Poi di conseguenza si dovrebbe fare suggerire il metodo da seguire mirando
> su quei punti in particolare e al limite chiedendo conferma in lista.

Quello che funziona per te lo puoi scoprire tu, ma un istruttore preparato può aiutare. Ad oggi ho visto che è così.
E, paradossalmente, la conferma la trovi nei messaggi di chi denigra gli istruttori: hanno aiutato loro qualcuno, perché da soli è molto più difficile andare avanti.
Unico pericolo: di gente improvvisata ce ne è molta in giro, come ho scritto anche in passato.

> Alla fine di questi pochi passaggi DEVE andare verso la meta !

Grazie Andrea per aver condiviso con noi.
Secondo me sei sulla strada giusta!

Ciao!

Mauro

"Mai ti è dato un desiderio senza che ti sia dato anche il potere di realizzarlo". R. Bach

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 2028 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 04, 2003 4.46
Subject: R: Il principio

Nicolò,

Non discuto la tua e-mail dove si intuisce che, tra poco, diverrai famoso.
Non è facile riuscire a capire pienamente, e soparatutto ad esporlo in 2 righe, tutto quello che c'è nell'animo di chi vede male.
Non discuto della tua modestia.
Mi spiace però che la tua email abbia urtato la suscettibilità di molti.

Molti dei concetti che hai espesso sono propri degli interventi già scritti qui da altri.
Messi solo in chiave più offensiva. Anche se, nella sostanza, molti li condivido. Basta andare a spulciare quello che ho scritto in lista in passato.
So di cosa parla Bates, le sue pubblicazioni le ho lette tutte, dai libri alle riviste, in lingua originale.
E ho anche trovato interessanti anche quelle di persone a lui vicine.

A me sembrava inizialmente poco corretto invece, inviare in automatico materiale SOLO sul metodo Bates. Chi vuole crescere ha il diritto di conoscere tutte le alternative. Comunque la considero una introduzione, quindi chi vuole è libero di provare d'altro.

Scrivi:
"Ho smesso di considerare questa lista come un mezzo di scambio di opinioni con altre persone DESIDEROSE di guarire. Questa è una lista adatta a tutte le terapie che possano far illudere le persone, usare il nome di Bates in prima pagina è solo una geniale trovata del suo curatore o di chi per lui, ma qui non si parla mai di Bates, ma sempre e solo dei suoi successori...."

Secondo te questa lista, dove tutti possono esprimersi, sarebbe asservita ad interessi economici.
Secondo te il "metodo Bates" è una religione e non un approccio scientifico.
Secondo te il resto dell'umanità è composto da persone ottuse.

Opinioni che accetto, ma che non condivido.

Non è questo il punto, però.
Continui, come in passato, ad offendere ed a non attenerti alla policy della lista.

Hai promesso più volte in passato di cancellarti, ma solo in tono polemico e distruttivo.
Sei libero di farlo in qualsiasi momento. Molti lasciano e molti arrivano.
"L'acqua cambia sempre, ma il fiume è sempre lo stesso - Eraclito"

Visus è un luogo, sereno, dove le discussioni sono pubbliche e sono intese ad ottenere scambi costruttivi.
Qui non esistono pretesi guru o santoni che vendono prodotti denigrando quello che fanno gli altri.
Qui ci sono persone che effettuano un percorso in comune.

Comunque, al di la del tuo modo di dire le cose, voglio nuovamente ringraziarTi qui, nuovamente, per alcuni dei tuoi interventi qui in lista, interessanti e spunto di riflessione.

Sappi però che, in futuro, i tuoi messaggi che non saranno in linea con la policy della lista, non passeranno.

Ciao.

Mauro.

"La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale. Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con la visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel frattempo il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 2029 **From:** Enrico Quattrocchi **Date:** sab ott 04, 2003 5.31
Subject: Re: Il principio

caro Dario, puoi essere più chiaro, a proposito dei rasterbrille, cosa hai risolto e come, grazie Enrico

_____
Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam
http://it.yahoo.com/mail_it/foot/?http://it.mail.yahoo.com/

Group: Visus **Message:** 2030 **From:** imanarolla **Date:** sab ott 04, 2003 5.41
Subject: Sottocorretti (era: R: Ogg: Digest Number 581)

Certo, era solo per dire che gli occhiali non "producono il difetto che si vuole curare" e basta, che la questione occhiali si occhiali no non è così semplicistica. Giusta precisazione.

Colgo l'occasione per dire che non è vero che secondo Bates chi usava gli occhiali non sarebbe mai guarito. In uno dei primi capitoli del suo libro si legge chiaramente che chi è costretto a portarli per lavoro ecc avrà dei tempi di guarigione più lunghi (e mi sembra logico), ma ciò non inficia la cura.

> In accordo con quello che scrivi , Igor.
> Interessante un esperimento, del quale non trovo ora i riferimenti, che ha

> messo in luce come non basti comunque usare lenti sottocorrette od
eliminare
> gli occhiali, per migliorare la vista.
> Credo che invece è importante, per migliorare, usare il sistema
visivo in
> modo corretto, quindi diverso dal modo che si è appreso...
>
> Mauro.
>
> "...Inoltre, i principi della visione identificati dal Dr Bates sono
> assolutamente corretti, ed è impossibile vedere chiaramente senza
di essi.
> Tali principi non sono stati inventati dal Dr Bates. Essi sono
stati creati
> dalla natura."
>
> Mauro Teodori
> skyrunner@i...
>
>
>
> -----Messaggio originale-----
> Da: imanarolla [mailto:igor.manarolla@l...]
> Inviato: venerdì 3 ottobre 2003 22.57
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] Ogg: Digest Number 581
>
>
>
> Allora occhiali sottocorretti esigeranno sì un certo difetto di
> vista
> per poter vedere bene, ma questo difetto sarà minore (se sono
> sottocorretti) del difetto che l'occhio ha di suo, quindi sarà un
> (piccolo) miglioramento.
> Quindi, un occhio che vede bene attraverso una lente sottocorretta
> vuol dire che ha migliorato.
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2031 **From:** Nino Porcino **Date:** dom ott 05, 2003 10.07
Subject: A proposito di rasterbrille

A proposito di occhiali "Rasterbrille" ovvero "Pinholes", vorrei chiedervi se sono da usarsi unitamente al Metodo Bates.

I miei dubbi sono riguardo al fatto che non correggono miopie elevate (oltre i 5/10), e che abituano il cervello ad una visione non naturale (il reticolo alla fine scompare, ma è sempre un artefatto).

Qualcuno potrebbe postare la sua esperienza con tali occhiali? Sarebbe utile avere un parere obiettivo visto che le uniche informazioni che si hanno sono solo quelle dal sito dei produttori.

Grazie,

- Nino

nino.porcino@...

Group: Visus **Message:** 2032 **From:** FrancoAnni **Date:** dom ott 05, 2003 10.55
Subject: File pdf perduto

non riesco a entrare nel sito per scaricare i vari file. La scorsa volta
il file che contiene i capitoli 4-5-6-7-8 del libro in inglese di bates
non mi è arrivato oppure ho fatto qualche errore cancellandolo(cioè
dovrebbe essere Bates A5 4-8.pdf). Qualcuno è cosi gentile da
mandarmelo.grazie mille.

Franco

Ps.si ci sono ancora anche se non faccio + gli esercizi :-(

-----Messaggio originale-----
Da: skyrunner [mailto:skyrunner@...]
Inviato: sabato 4 ottobre 2003 16.40
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Sottocorretti (era: R: [Visus] Ogg: Digest Number 581)

In accordo con quello che scrivi , Igor.
Interessante un esperimento, del quale non trovo ora i riferimenti, che
ha messo in luce come non basti comunque usare lenti sottocorrette od
eliminare gli occhiali, per migliorare la vista. Credo che invece è
importante, per migliorare, usare il sistema visivo in modo corretto,
quindi diverso dal modo che si è appreso...

Mauro.

"...Inoltre, i principi della visione identificati dal Dr Bates sono
assolutamente corretti, ed è impossibile vedere chiaramente senza di
essi. Tali principi non sono stati inventati dal Dr Bates. Essi sono
stati creati dalla natura."

Mauro Teodori
skyrunner@...

-----Messaggio originale-----
Da: imanarolla [mailto:igor.manarolla@...]
Inviato: venerdì 3 ottobre 2003 22.57
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Ogg: Digest Number 581

Allora occhiali sottocorretti esigeranno sì un certo difetto di
vista
per poter vedere bene, ma questo difetto sarà minore (se sono
sottocorretti) del difetto che l'occhio ha di suo, quindi sarà un
(piccolo) miglioramento.
Quindi, un occhio che vede bene attraverso una lente sottocorretta
vuol dire che ha migliorato.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo: Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 2033 **From:** Dr. "uido **Date:** dom ott 05, 2003 1.53
Subject: R: A proposito di rasterbrille

Dal MIO "punto di vista" posso dirti che PER ME non funzionano, costano e PER ME non danno risultati significativi.

Saluti, Dr.'uido

PS. Si rompono anche molto facilmente! (I MIEI :-)))

-----Messaggio originale-----
Da: Nino Porcino [mailto:nino.porcino@...]
Inviato: domenica 5 ottobre 2003 10.07
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] A proposito di rasterbrille

A proposito di occhiali "Rasterbrille" ovvero "Pinholes", vorrei chiedervi se sono da usarsi unitamente al Metodo Bates.

I miei dubbi sono riguardo al fatto che non correggono miopie elevate (oltre i 5/10), e che abituano il cervello ad una visione non naturale (il reticolo alla fine scompare, ma è sempre un artefatto).

Qualcuno potrebbe postare la sua esperienza con tali occhiali? Sarebbe utile avere un parere obiettivo visto che le uniche informazioni che si hanno sono solo quelle dal sito dei produttori.

Grazie,

- Nino
nino.porcino@...

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo: Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 2034 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven ott 03, 2003 5.13
Subject: Principi

Ho letto di alcuni che non riescono a fare a meno degli occhiali per usare il computer, ma non hanno scritto se sono miopi o ipermetropi, penso ipermetropi perché io da miope ho quasi il problema contrario, se metto gli occhiali per guardare il monitor o il display del telefonino mi da fastidio! Non capirei come per una miopia moderata si senta necessario mettere gli occhiali per vedere da vicino, se ho capito bene la formuletta vista una volta in lista un miope da -3.00 vede perfettamente a 1/3 metri (33 cm), no?
Contrariamente a quanto ipotizzava qualcuno di mettere i caratteri alti 2 centimetri io tengo la risoluzione più alta possibile 1400*1050 ed i caratteri piccoli. E' vero che sto con gli occhi a soli 2 palmi dallo schermo (che però è a cristalli liquidi) e che già solo a guardare il monitor del vicino devo allungare il collo, ma oramai sono abituato così.
In my modest opinion, penso che sia ben difficile avere dei miglioramenti visivi per un miope lavorando da vicino con una correzione completa pensata per avere 10/10 da lontano. Ma probabilmente non ho capito il vostro problema, forse siete ipermetropi o avete una miopia molto alta, è così? Ed è solo un problema di computer o anche quando leggete sulla carta?
Grazie
Ciao

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2035 **From:** NickWar **Date:** dom ott 05, 2003 7.23
Subject: Re:R: Il principio

>
> Nicolò,
>
> Non discuto la tua e-mail dove si intuisce che, tra poco, diverrai famoso.
> Non è facile riuscire a capire pienamente, e soparatutto ad esporlo in 2
> righe, tutto quello che c'è nell'animo di chi vede male.
> Non discuto della tua modestia.
> Mi spiace però che la tua email abbia urtato la suscettibilità di molti.
>

credi che non lo sappia? Forse sbaglio io e forse no, continuo a sostenere che c'è qualcosa di sbagliato in come si usa il metodo oggi, sono padrone di pensare questo?

> Molti dei concetti che hai espesso sono propri degli interventi già scritti
> qui da altri.
> Messi solo in chiave più offensiva. Anche se, nella sostanza, molti li
> condivido. Basta andare a spulciare quello che ho scritto in lista in
> passato.

non capisco dove avrei offeso, comunque se per te è così, va bene.
Dovresti scrivere una lista di termini accettabili e metterli nella policy.
Parolacce no, constatazioni no, asserzioni no, ma come dovrei scrivere?

> So di cosa parla Bates, le sue pubblicazioni le ho lette tutte, dai libri
> alle riviste, in lingua originale.
> E ho anche trovato interessanti anche quelle di persone a lui vicine.
>
> A me sembrava inizialmente poco corretto invece, inviare in automatico
> materiale SOLO sul metodo Bates. Chi vuole crescere ha il diritto di
> conoscere tutte le alternative. Comunque la considero una introduzione,
> quindi chi vuole è libero di provare d'altro.
>

ognuno è libero di fare quello che vuole.

> Scrivi:
> "Ho smesso di considerare questa lista come un mezzo di scambio di opinioni
> con altre persone DESIDEROSE di guarire. Questa è una lista adatta a tutte
> le terapie che possano far illudere le persone, usare il nome di Bates in
> prima pagina è solo una geniale trovata del suo curatore o di chi per lui,
> ma qui non si parla mai di Bates, ma sempre e solo dei suoi successori...."
>
> Secondo te questa lista, dove tutti possono esprimersi, sarebbe asservita ad
> interessi economici.
> Secondo te il "metodo Bates" è una religione e non un approccio scientifico.
> Secondo te il resto dell'umanità è composto da persone ottuse.
>
> Opinioni che accetto, ma che non condivido.
>

secondo me in questa lista ci si muove male, sono disposto ad accettare comunque
che sbaglio io perchè parlo solo del metodo Bates e non di altro, tipo altre persone
che lo seguono.

> Non è questo il punto, però.
> Continui, come in passato, ad offendere ed a non attenerti alla policy della
> lista.

devi avere le traveggole. Non so se leggerai tu prima questo messaggio, prima di andare
in lista, comunque anche le regole che tanto decanti possono essere errate, se servono
solo a far tacere chi non è d'accordo con te.

> Hai promesso più volte in passato di cancellarti, ma solo in tono polemico e
> distruttivo.

mi scambi per qualcun altro, nessuna polemica, se sono rimasto l'ho fatto solo
perchè speravo di riuscire a farmi capire, ma non essendo possibile comincio a credere
che forse sono in errore. Bada, a restare in questa lista, non ad altro.

> Sei libero di farlo in qualsiasi momento. Molti lasciano e molti arrivano.
> "L'acqua cambia sempre, ma il fiume è sempre lo stesso - Eraclito"
>

e prima o poi anche i fiumi possono seccare e ne nascono altri.

> Visus è un luogo, sereno, dove le discussioni sono pubbliche e sono intese
> ad ottenere scambi costruttivi.

e tientelo pure questo luogo sereno di cui parli. Anche i cimiteri sono luoghi tranquilli,
non è detto che tutti vogliano andarci prima del tempo, però

> Qui non esistono pretesi guru o santoni che vendono prodotti denigrando
> quello che fanno gli altri.
> Qui ci sono persone che effettuano un percorso in comune.
>

no, qui sbagli, per mia fortuna. Non intendo fare un cammino in comune con voi
e non intendo venderti nulla, nè a te nè ad altri.

> Comunque, al di la del tuo modo di dire le cose, voglio nuovamente
> ringraziarTi qui, nuovamente, per alcuni dei tuoi interventi qui in lista,
> interessanti e spunto di riflessione.
>

sei un vero faccia di palta, lo sai? Io invece non intendo ringraziarTi di nulla.
Contrariamente a quello che pensi non mi sento un guru nè un santone,
credevo solo di trovare, almeno tra i fondatori di questa ml, persone diverse.
E' un mio errore, ne faccio troppi, come tutti.

> Sappi però che, in futuro, i tuoi messaggi che non saranno in linea con la
> policy della lista, non passeranno.
>
> Ciao.

i messaggi che non saranno in linea con le tue idee, vorrai dire. Bene, per me sta benissimo
così, vi auguro a tutti voi un cammino felice.

E per quel che riguarda me, fammi il piacere di non rispondermi in privato, anzi togli il mio indirizzo
dalla tua rubrica privata da questo momento.

Group: Visus **Message:** 2036 **From:** carlo\.masci\@libero\.it **Date:** dom ott 05, 2003 10.02
Subject: info per un oculista

Ho letto l'articolo sotto riportato.
Qualcuno ha delle informazioni su Marco Visconti e Pierluigi Lattuada (come contattarli, lavori pubblicati, risultati ottenuti ecc)?
Io mi interesso di chirurgia refrattiva.
Il mio approccio è sempre stato quello di informare correttamente il paziente di tutte le possibilità che ci sono perchè possa valutare quale sia PER LUI la soluzione migliore. Mi trovo nella difficoltà di non sapere a chi inviare quelle persone che non vogliono portare occhiale, lenti a contatto o sottoporsi all'intervento, ma che invece chiedono informazioni sui metodi alternativi.

Mi scuso se sono off topic, ma sarei grato a chiunque possa aiutarmi (nell'interesse del paziente).

Se volete potete contattarmi in privato.

Grazie
Carlo Masci

oculista@...

www.carlomasci.it

C´è anche chi guarda alla miopia da un´altra angolazione. È la medicina cinese, per la quale non è tanto importante conoscere i meccanismi che la causano e sui quali essa agisce a sua volta, ma ristabilire il giusto equilibrio energetico del corpo. Risultato: "Un´ottimizzazione della funzione visiva", afferma Marco Visconti, direttore della Scuola di medicina cinese presso l´Ospedale Fatebenefratelli di Roma. Il trattamento, indicato per persone con una miopia intorno alle 4-5 diottrie, prevede delle sedute di agopuntura che stimolano le linee centrali del sistema circolatorio energetico e poi degli esercizi che il paziente dovrà fare a casa. "Stiamo per varare anche uno studio sui bambini: andremo in classe a insegnare come è possibile contrastare l´abbassamento della vista", conclude Visconti.
Simile, ma di ispirazione americana, l´approccio ai problemi della vista del metodo Bates, dal nome dell´oculista che lo ha proposto negli anni Venti, per cui alla base della visione difettosa c´è uno squilibrio fra mente e corpo.
Basterà quindi riacquistare tale equilibrio per risolvere la miopia. "I nostri occhi, come il nostro corpo, hanno un potere di autoregolamentazione e di autoguarigione, basta creare le condizioni giuste", afferma Pierluigi Lattuada, medico e psicoterapeuta che dal 10 al 12 ottobre terrà un corso proprio su questo argomento presso l´Istituto Lama Tzong Khapa a Pomaia, in provincia di Pisa.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2037 **From:** imanarolla **Date:** dom ott 05, 2003 10.04
Subject: Ogg: Principi

--- In Visus@yahoogroups.com, "Salvatore Silvio Caggia"
<s.caggia@c...> ha scritto:
> Ho letto di alcuni che non riescono a fare a meno degli occhiali
per usare il computer, ma non hanno scritto se sono miopi o
ipermetropi, penso ipermetropi

Potrebbe essere che sono astigmatici, o miopi e astigmatici. Io sono miope e astigmatico e da vicino è proprio l'astigmatismo che mi da più fastidio. Comunque non uso gli occhiali per il computer anche se
ci lavoro, men che meno quelli da 10/10, piuttosto mi avvicino un attimo quando serve o metto caratteri più grandi.

> In my modest opinion, penso che sia ben difficile avere dei
miglioramenti visivi per un miope lavorando da vicino con una
correzione completa pensata per avere 10/10 da lontano.

Sottoscrivo in pieno! Anche secondo me usare gli occhiali da 10/10 per il computer è deleterio. D'altra parte per chi ci lavora (es. disegno o battitura testi) può essere un problema anche usare i rasterbrille. L'unico compromesso accettabile mi sembrano i sottocorretti. Naturalmente usandoli proprio quando NON SE NE PUO' FARE A MENO!

Scusate l'intromissione, non vorrei aver rubato la parola ai veri destinatari del messaggio di Caggia.

Ciao - Igor

Group: Visus **Message:** 2038 **From:** imanarolla **Date:** dom ott 05, 2003 10.10
Subject: Ogg: info per un oculista

--- In Visus@yahoogroups.com, "carlo\.masci\@l...\.it"
<carlo.masci@l...> ha scritto:
> Ho letto l'articolo sotto riportato.
> Qualcuno ha delle informazioni su Marco Visconti e Pierluigi
Lattuada (come contattarli, lavori pubblicati, risultati ottenuti
ecc)?

Off topic mica tanto! Credo che Cagnoli conosca Lattuada, vero
Maurizio?

Credo che non si offenda se ti indico il suo sito: www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2039 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** lun ott 06, 2003 10.45
Subject: R: Le Vere Parole del Dott. W.H. Bates. Chiarimenti sulla documentazione - LUNGO

Grazie per la lunga ed esauriente risposta, ho un'ultima domanda, Lei ha scritto:

-Alberto, come ha già risposto Igor, e come ho già scritto anche io in
-passato, la lista non è dedicata SOLO al metodo Bates, ma:
-"Visus, la prima mail-list italiana, gratuita e indipendente, dedicata al
-potenziamento naturale dei processi della visione. Dal metodo Bates alle
-altre scuole e metodologie".

Allora perchè sulla pagina iniziale del sito c'è la foto di Bates e solo quella?
E' solo un caso?
Magari alcuni potrebbero cascare nel mio stesso dubbio e credere di trovarsi in una mail-list dedicata a Bates.

Group: Visus **Message:** 2040 **From:** imanarolla **Date:** lun ott 06, 2003 2.33
Subject: Ogg: R: Le Vere Parole del Dott. W.H. Bates. Chiarimenti sulla documentazione - LUNGO

--- In Visus@yahoogroups.com, "Alberto Fattiboni" <A.Fattiboni@t...>
ha scritto:
>
> Grazie per la lunga ed esauriente risposta, ho un'ultima domanda,
Lei ha scritto:
>
>
> -Alberto, come ha già risposto Igor, e come ho già scritto anche io
in
> -passato, la lista non è dedicata SOLO al metodo Bates, ma:
> -"Visus, la prima mail-list italiana, gratuita e indipendente,
dedicata al
> -potenziamento naturale dei processi della visione. Dal metodo
Bates alle
> -altre scuole e metodologie".
>
> Allora perchè sulla pagina iniziale del sito c'è la foto di Bates
e solo quella?
> E' solo un caso?
> Magari alcuni potrebbero cascare nel mio stesso dubbio e credere di
trovarsi in una mail-list dedicata a Bates.

Si, Bates come Elvis Presley, quando c'è la sua foto vuol dire che il
sito è il fans club di Bates. Ma dai..

Group: Visus **Message:** 2041 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun ott 06, 2003 6.33
Subject: Re: Principi

Ciao Salvatore Silvio,
Provo a risponderti, anche se mi sento un po' confuso.... e su alcune cose
non capisco cosa stai chiedendo esattamente....

>Ho letto di alcuni che non riescono a fare a meno degli occhiali per usare
>il computer, ma non hanno scritto se sono miopi o ipermetropi, penso
>ipermetropi perché io da miope ho quasi il problema contrario, se metto
>gli occhiali per guardare il monitor o il display del telefonino mi da

>fastidio!

Quanto hai di miopia tu ? A quale distanza non riesci piu' a leggere i caratteri sul monitor ? Hai anche astigmatismo ? Quanto sono alti i caratteri e che dimensione di schermo hai ?

>Non capirei come per una miopia moderata si senta necessario mettere gli
>occhiali per vedere da vicino, se ho capito bene la formuletta vista una
>volta in lista un miope da -3.00 vede perfettamente a 1/3 metri (33 cm), no?

Io sono miope, non so esattamente ma sono a circa -4 diottrie e ho da entrambi gli occhi -1 di astigmatismo, ho un monitor da 19pollici a 50cm di distanza e senza occhiali vedo tutto molto fuori fuoco, i caratteri non li vedo per niente.
Non lo so se le formule sono in linea con quanto dico.
Quanto influisce l'astigmatismo ?

Se mi avvicino a 10cm riesco a vederli, ma magari nel giro di un paio di mesi mi cambiano colore i capelli !
E' solo per scherzarci su....
Ho anche provato a guardare il display del cellulare e a 10-15 cm riesco a vederlo, ma ovviamente con gli occhiali, anche da vicino è tutta un'altra vita !

Come mai questo ? Mi trovi d'accordo che se io sono miope non dovrei avere problemi da vicino, ma forse questa è già una miopia elevata e per me 50cm sono già molti !?
Oppure gli occhiali da distanza usati da vicino operano un lavoro di 'sfuocamento' che io compenso quando ho gli occhiali , ma che togliendoli non riesco a ribaltare guardando da vicino ?

Boh, forse non ho spiegato bene, comunque voglio capire cosa succede quando li tolgo.

>Contrariamente a quanto ipotizzava qualcuno di mettere i caratteri alti 2
>centimetri io tengo la risoluzione più alta possibile 1400*1050 ed i
>caratteri piccoli. E' vero che sto con gli occhi a soli 2 palmi dallo
>schermo (che però è a cristalli liquidi) e che già solo a guardare il
>monitor del vicino devo allungare il collo, ma oramai sono abituato così.
>In my modest opinion, penso che sia ben difficile avere dei miglioramenti
>visivi per un miope lavorando da vicino con una correzione completa
>pensata per avere 10/10 da lontano.

Oltre tutto io con la mia correzione ottimale vedo 7-8/10

>Ma probabilmente non ho capito il vostro problema, forse siete ipermetropi
>o avete una miopia molto alta, è così? Ed è solo un problema di computer o
>anche quando leggete sulla carta?

Anche sulla carta non è il supporto il problema, anche se l'illumeinazione e la posizione possono in qualche maniera influire.

>Grazie
>Ciao

Grazie a te per l'intervento, magari riusciamo a capirci qualcosa.

Ciao
Andrea

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2042 **From:** elenauffa **Date:** lun ott 06, 2003 6.42
Subject: Re: Digest Number 585

At 14.32 06/10/2003 +0000, you wrote:

> Oggetto: Principi
>
>Ho letto di alcuni che non riescono a fare a meno degli occhiali per usare
>il computer, ma non hanno scritto se sono miopi o ipermetropi, penso
>ipermetropi perché io da miope ho quasi il problema contrario, se metto
>gli occhiali per guardare il monitor o il display del telefonino mi da
>fastidio! Non capirei come per una miopia moderata si senta necessario
>mettere gli occhiali per vedere da vicino, se ho capito bene la formuletta
>vista una volta in lista un miope da -3.00 vede perfettamente a 1/3 metri
>(33 cm), no?
>Contrariamente a quanto ipotizzava qualcuno di mettere i caratteri alti 2
>centimetri io tengo la risoluzione più alta possibile 1400*1050 ed i
>caratteri piccoli. E' vero che sto con gli occhi a soli 2 palmi dallo
>schermo (che però è a cristalli liquidi) e che già solo a guardare il
>monitor del vicino devo allungare il collo, ma oramai sono abituato così.
>In my modest opinion, penso che sia ben difficile avere dei miglioramenti
>visivi per un miope lavorando da vicino con una correzione completa
>pensata per avere 10/10 da lontano. Ma probabilmente non ho capito il
>vostro problema, forse siete ipermetropi o avete una miopia molto alta, è
>così? Ed è solo un problema di computer o anche quando leggete sulla carta?
>Grazie
>Ciao

io sono molto miope, e infatti per lavorare al computer uso le lenti sottocorrette (cerco di usarle il più possibile, anche se a volte mi ritrovo ad affaticarmi di più, per cui alla fine della giornata ho il collo indolenzito...)
in ogni caso, non mi posso permettere il lusso si andare in giro senza occhiali: semplicemente, ci vedo troppo poco, e questo mi crea un disagio che non è così facilmente superabile come sostengono certe persone (che forse non hanno mai avuto difetti visivi così gravi).
non è, come ha detto qualcuno, come stare qualche giorno in ospedale (a parte il fatto che se lavori come consulente o cococo se ti ammali vieni licenziato, e addio stipendio): io ho fatto un periodo di circa 4 mesi in cui ho portato sempre gli occhiali sttocorretti, e ho fatto gli esercizi regolarmente, ma non ho visto dei gran miglioramenti.
per quanto riguarda le vacanze, non mi sono potuta permettere più di una settimana, anche quest'anno...
se poi questo per qualcuno vuol dire che io non voglio guarire, per me invece vuol dire che quel qualcuno può andarsene dove vuole a sputare altre sentenze del genere, perchè per me è e resta una persona a dir poco superficiale.
saluti a tutti gli altri
E.

Io sono miope, non so esattamente ma sono a circa -4 diottrie e ho da entrambi gli occhi -1 di astigmatismo, ho un monitor da 19pollici a 50cm di distanza e senza occhiali vedo tutto molto fuori fuoco, i caratteri non li vedo per niente.
Non lo so se le formule sono in linea con quanto dico.
Quanto influisce l'astigmatismo ?
*temo che influisca parecchio

Se mi avvicino a 10cm riesco a vederli, ma magari nel giro di un paio di mesi mi cambiano colore i capelli !
E' solo per scherzarci su....
*con i cristalli liquidi non mi pongo il problema dei capelli verdi... proponi al tuo datore di lavoro un nuovo hardware, costano poco oramai e se ti fanno lavorare più sereno puoi anche essere più "produttivo", di fronte a questa parola in genere si "commuovono"

Ho anche provato a guardare il display del cellulare e a 10-15 cm riesco a vederlo, ma ovviamente con gli occhiali, anche da vicino è tutta un'altra vita !

Come mai questo ? Mi trovi d'accordo che se io sono miope non dovrei avere problemi da vicino, ma forse questa è già una miopia elevata e per me 50cm sono già molti !?
Oppure gli occhiali da distanza usati da vicino operano un lavoro di 'sfuocamento' che io compenso quando ho gli occhiali , ma che togliendoli non riesco a ribaltare guardando da vicino ?

Boh, forse non ho spiegato bene, comunque voglio capire cosa succede quando li tolgo.
* il punto è che c'è una bella differenza tra quando li togli dopo averli portati per un po' e quando stai senza da un po'. E' questo forse quello che non è chiaro per chi non prova a togliere gli occhiali per un po'. Appena li togli vedi così male che dici: ma io dovrei stare così? Ma siamo matti? Non vedo niente! Per fare un paragone è un po' come quando spegni improvvisamente la luce, all'inizio ti sembra di non vedere niente, poi l'occhio si adatta al buio e ti rendi conto che puoi muoverti anche con pochissima luce.

>Contrariamente a quanto ipotizzava qualcuno di mettere i caratteri alti 2
>centimetri io tengo la risoluzione più alta possibile 1400*1050 ed i
>caratteri piccoli. E' vero che sto con gli occhi a soli 2 palmi dallo
>schermo (che però è a cristalli liquidi) e che già solo a guardare il
>monitor del vicino devo allungare il collo, ma oramai sono abituato così.
>In my modest opinion, penso che sia ben difficile avere dei miglioramenti
>visivi per un miope lavorando da vicino con una correzione completa
>pensata per avere 10/10 da lontano.

Oltre tutto io con la mia correzione ottimale vedo 7-8/10
*non sono un addetto ai lavori, e non so cosa intendi per ottimale, cioè che se qualunque combinazione di lenti ti provano a mettere non riesci ad andare oltre quel visus oppure se in qualche modo il tuo oculista abbia deciso di darti una correzione minore ma non sappiamo di quanto e su quali componenti del difetto oppure era perfetta al tempo della prescrizione ed ora sei peggiorato oppure era perfetta ed ora sei migliorato ed avresti bisogno di una correzione minore per vedere 10/10...

>Ma probabilmente non ho capito il vostro problema, forse siete ipermetropi
>o avete una miopia molto alta, è così? Ed è solo un problema di computer o
>anche quando leggete sulla carta?

Anche sulla carta non è il supporto il problema, anche se l'illumeinazione e la posizione possono in qualche maniera influire.

*prova a fare delle prove di visione del monitor senza occhiali ed a distanza crescente quando NON stai lavorando, con contenuti non inerenti al lavoro e che non richiedano sforzo mentale, per esempio con qualcosa tipo VisusBooster (cercalo in archivio o su Google), e raggiungi qualche clear flash davanti al monitor, dopo che hai visto UNA volta bene senza occhiali da distante i caratteri del monitor è molto più facile convincersi che non hai più bisogno degli occhiali, perché ti dirai che se ce l'hai fatta UNA volta puoi farcela SEMPRE.

>Grazie
>Ciao

Grazie a te per l'intervento, magari riusciamo a capirci qualcosa.
Ciao
Andrea

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2047 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mar ott 07, 2003 11.24
Subject: Re: Digest Number 585

Spero che le risposte appena date ad Andrea siano utili anche a te.
Ciao
Silvio
----- Original Message -----
From: elenauffa
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Monday, October 06, 2003 6:42 PM
Subject: Re: [Visus] Digest Number 585

At 14.32 06/10/2003 +0000, you wrote:

> Oggetto: Principi
>
>Ho letto di alcuni che non riescono a fare a meno degli occhiali per usare
>il computer, ma non hanno scritto se sono miopi o ipermetropi, penso
>ipermetropi perché io da miope ho quasi il problema contrario, se metto
>gli occhiali per guardare il monitor o il display del telefonino mi da
>fastidio! Non capirei come per una miopia moderata si senta necessario
>mettere gli occhiali per vedere da vicino, se ho capito bene la formuletta

>vista una volta in lista un miope da -3.00 vede perfettamente a 1/3 metri
>(33 cm), no?
>Contrariamente a quanto ipotizzava qualcuno di mettere i caratteri alti 2
>centimetri io tengo la risoluzione più alta possibile 1400*1050 ed i
>caratteri piccoli. E' vero che sto con gli occhi a soli 2 palmi dallo
>schermo (che però è a cristalli liquidi) e che già solo a guardare il
>monitor del vicino devo allungare il collo, ma oramai sono abituato così.
>In my modest opinion, penso che sia ben difficile avere dei miglioramenti
>visivi per un miope lavorando da vicino con una correzione completa
>pensata per avere 10/10 da lontano. Ma probabilmente non ho capito il
>vostro problema, forse siete ipermetropi o avete una miopia molto alta, è
>così? Ed è solo un problema di computer o anche quando leggete sulla carta?
>Grazie
>Ciao

io sono molto miope, e infatti per lavorare al computer uso le lenti sottocorrette (cerco di usarle il più possibile, anche se a volte mi ritrovo ad affaticarmi di più, per cui alla fine della giornata ho il collo indolenzito...)
in ogni caso, non mi posso permettere il lusso si andare in giro senza occhiali: semplicemente, ci vedo troppo poco, e questo mi crea un disagio che non è così facilmente superabile come sostengono certe persone (che forse non hanno mai avuto difetti visivi così gravi).
non è, come ha detto qualcuno, come stare qualche giorno in ospedale (a parte il fatto che se lavori come consulente o cococo se ti ammali vieni licenziato, e addio stipendio): io ho fatto un periodo di circa 4 mesi in cui ho portato sempre gli occhiali sttocorretti, e ho fatto gli esercizi regolarmente, ma non ho visto dei gran miglioramenti.
per quanto riguarda le vacanze, non mi sono potuta permettere più di una settimana, anche quest'anno...
se poi questo per qualcuno vuol dire che io non voglio guarire, per me invece vuol dire che quel qualcuno può andarsene dove vuole a sputare altre sentenze del genere, perchè per me è e resta una persona a dir poco superficiale.
saluti a tutti gli altri
E.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2048 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar ott 07, 2003 11.38
Subject: Re: Principi

Ho tolto i punti che mi erano chiari e ad argomento terminalto.
Ho lasciato qui sotto le parti su cui ti rispondo.

Grazie
Andrea

>Oltre tutto io con la mia correzione ottimale vedo 7-8/10
>*non sono un addetto ai lavori, e non so cosa intendi per ottimale, cioè
>che se qualunque combinazione di lenti ti provano a mettere non riesci ad
>andare oltre quel visus

E' così. Che ne pensi ?

La correzione suggerita dalle 'macchine' vorrebbe un potere molto maggiore per entrambi gli occhi, ma appena me le provano vedo meno che ad occhio nudo e questo lo hanno confermato parecchi ottici e oculisti, non uno soltanto....
Sembra che io sia un caso molto particolare.

>oppure se in qualche modo il tuo oculista abbia deciso di darti una
>correzione minore ma non sappiamo di quanto e su quali componenti del
>difetto oppure era perfetta al tempo della prescrizione ed ora sei
>peggiorato oppure era perfetta ed ora sei migliorato ed avresti bisogno di
>una correzione minore per vedere 10/10...

Niente di tutto questo, grazie per l'impegno a capire.

> >Ma probabilmente non ho capito il vostro problema, forse siete ipermetropi
> >o avete una miopia molto alta, è così? Ed è solo un problema di computer o
> >anche quando leggete sulla carta?
>
>Anche sulla carta non è il supporto il problema, anche se l'illumeinazione
>e la posizione possono in qualche maniera influire.
>*prova a fare delle prove di visione del monitor senza occhiali ed a
>distanza crescente quando NON stai lavorando, con contenuti non inerenti
>al lavoro e che non richiedano sforzo mentale, per esempio con qualcosa
>tipo VisusBooster (cercalo in archivio o su Google), e raggiungi qualche
>clear flash davanti al monitor, dopo che hai visto UNA volta bene senza
>occhiali da distante i caratteri del monitor è molto più facile
>convincersi che non hai più bisogno degli occhiali, perché ti dirai che se
>ce l'hai fatta UNA volta puoi farcela SEMPRE.

VisusBooster l'ho già scaricato quando l'hanno spedito, ma sul mio pc va a saltelli e non mi piace questa cosa, tu lo vedi fluido in ogni funzione ?
Comunque il suggerimento è buono e a casa ho un portatile che posso usare per le prove che mi hai detto, ti faccio sapere, mi ci vorrà qualche tempo.... Grazie.

> >Grazie
> >Ciao
>
>Grazie a te per l'intervento, magari riusciamo a capirci qualcosa.
>Ciao
>Andrea
>
>
>
>[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Blog di Visus:

>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2049 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar ott 07, 2003 11.43
Subject: Re: Principi

Dimenticavo.....
A casa iniziero' a provare a stare vicino al monitor e senza occhiali, ma
per il lavoro sono ancora complessato... quando saro' piu' sicuro agiro'.
La logica direbbe che nel frattempo dovrei sottocorreggere le lenti per il
lavoro .... devo arrivarci per gradi e crederci, questione di 'testa'.

Grazie ancora....

Ho tolto i punti che mi erano chiari e ad argomento terminalto.
Ho lasciato qui sotto le parti su cui ti rispondo.

Grazie
Andrea

>Oltre tutto io con la mia correzione ottimale vedo 7-8/10
>*non sono un addetto ai lavori, e non so cosa intendi per ottimale, cioè
>che se qualunque combinazione di lenti ti provano a mettere non riesci ad
>andare oltre quel visus

E' così. Che ne pensi ?
La correzione suggerita dalle 'macchine' vorrebbe un potere molto maggiore

per entrambi gli occhi, ma appena me le provano vedo meno che ad occhio nudo e questo lo hanno confermato parecchi ottici e oculisti, non uno soltanto....
Sembra che io sia un caso molto particolare.

>oppure se in qualche modo il tuo oculista abbia deciso di darti una
>correzione minore ma non sappiamo di quanto e su quali componenti del
>difetto oppure era perfetta al tempo della prescrizione ed ora sei
>peggiorato oppure era perfetta ed ora sei migliorato ed avresti bisogno di
>una correzione minore per vedere 10/10...

Niente di tutto questo, grazie per l'impegno a capire.

> >Ma probabilmente non ho capito il vostro problema, forse siete ipermetropi
> >o avete una miopia molto alta, è così? Ed è solo un problema di computer o
> >anche quando leggete sulla carta?
>
>Anche sulla carta non è il supporto il problema, anche se l'illumeinazione
>e la posizione possono in qualche maniera influire.
>*prova a fare delle prove di visione del monitor senza occhiali ed a
>distanza crescente quando NON stai lavorando, con contenuti non inerenti
>al lavoro e che non richiedano sforzo mentale, per esempio con qualcosa
>tipo VisusBooster (cercalo in archivio o su Google), e raggiungi qualche
>clear flash davanti al monitor, dopo che hai visto UNA volta bene senza
>occhiali da distante i caratteri del monitor è molto più facile
>convincersi che non hai più bisogno degli occhiali, perché ti dirai che se
>ce l'hai fatta UNA volta puoi farcela SEMPRE.

VisusBooster l'ho già scaricato quando l'hanno spedito, ma sul mio pc va a saltelli e non mi piace questa cosa, tu lo vedi fluido in ogni funzione ?
Comunque il suggerimento è buono e a casa ho un portatile che posso usare per le prove che mi hai detto, ti faccio sapere, mi ci vorrà qualche tempo.... Grazie.

> >Grazie
> >Ciao
>
>Grazie a te per l'intervento, magari riusciamo a capirci qualcosa.
>Ciao
>Andrea
>
>
>
>[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/

>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2050 **From:** Nino Porcino **Date:** mar ott 07, 2003 11.11
Subject: Lenti sottocorrette

Ho iniziato da qualche giorno a leggere senza portare gli occhiali (sono fortemente miope) e ho notato che quando alla fine li rimetto li sento per qualche minuto troppo "forti". Stavo pensando quindi, oltre ad aumentare il tempo di visione senza occhiali (mi riesce facile perchè leggo molto), di farmi prescrivere un paio di lenti sottocorrette da usarsi con il computer (attività che svolgo per parecchie ore al giorno). La mia idea è quella di avere delle lenti con un campo visivo a fuoco di circa due metri, il minimo che mi possa permettere l'attività al videoterminale senza grossi problemi (senza occhiali il campo a fuoco è circa 50 cm). Che ne pensate dell'idea? Pensate che possa giovare in termini di rilassamento dell'occhio e del riabituarsi ad una visione normale?

Ogni suggerimento è gradito.

- Nino Porcino

Group: Visus **Message:** 2051 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar ott 07, 2003 12.42
Subject: Re: Lenti sottocorrette

Nino,
direi che l'idea a me piace, ma non voglio essere io chi ti fa decidere ovviamente vediamo che dicono gli altri.

Ci dici anche quanto sei miope e che lenti hai ora ?

Ciao

Andrea

At 11.11 07/10/2003 +0200, you wrote:
>Ho iniziato da qualche giorno a leggere senza portare gli occhiali (sono
>fortemente miope) e ho notato che quando alla fine li rimetto li sento per
>qualche minuto troppo "forti". Stavo pensando quindi, oltre ad aumentare il
>tempo di visione senza occhiali (mi riesce facile perchè leggo molto), di
>farmi prescrivere un paio di lenti sottocorrette da usarsi con il computer
>(attività che svolgo per parecchie ore al giorno). La mia idea è quella di
>avere delle lenti con un campo visivo a fuoco di circa due metri, il minimo
>che mi possa permettere l'attività al videoterminale senza grossi problemi
>(senza occhiali il campo a fuoco è circa 50 cm). Che ne pensate dell'idea?
>Pensate che possa giovare in termini di rilassamento dell'occhio e del
>riabituarsi ad una visione normale?
>
>Ogni suggerimento è gradito.
>
>- Nino Porcino
>
>
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2052 **From:** FrancoAnni **Date:** mar ott 07, 2003 12.39
Subject: RE: Lenti sottocorrette

io uso le lenti sottocorrete per il pc da molto tempo (me le aveva prestritte
un oculista di cendomi che per vedere da lontano andavano bene gli occhiali
più forti ma per vedere da vicino sarebbe stato meglio usare occhiali meno
forti. e mi aveva sconsigliato pure di eliminare gli occhiali per leggere
da vicino, perche i miopi da vicino ci vedono) oppure uso i rastrebrille.
ho provato a usare quelli più forti e la differenza, in termini di stanchezza,
si sente.
ciao
franco
>-- Messaggio Originale --
>To: <Visus@yahoogroups.com>
>From: "Nino Porcino" <nino.porcino@...>
>Date: Tue, 7 Oct 2003 11:11:14 +0200

>Subject: [Visus] Lenti sottocorrette
>Reply-To: Visus@yahoogroups.com
>
>
>Ho iniziato da qualche giorno a leggere senza portare gli occhiali (sono fortemente miope) e ho notato che quando alla fine li rimetto li sento per qualche minuto troppo "forti". Stavo pensando quindi, oltre ad aumentare il
tempo di visione senza oc
>hiali (mi riesce facile perchè leggo molto), di
farmi prescrivere un paio di lenti sottocorrette da usarsi con il computer (attività che svolgo per parecchie ore al giorno). La mia idea è quella di
avere delle lenti con un campo visivo a fuoco di ci
>ca due metri, il minimo
che mi possa permettere l'attività al videoterminale senza grossi problemi (senza occhiali il campo a fuoco è circa 50 cm). Che ne pensate dell'idea? Pensate che possa giovare in termini di rilassamento dell'occhio e del
ria
>ituarsi ad una visione normale?

Ogni suggerimento è gradito.

- Nino Porcino

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-uns
>bscribe@yahoogroups.com

Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Franco Anni

_____
Tiscali ADSL e' SENZA CANONE, paghi solo quello che consumi!
Abbonati subito, Gratis per te un anno di Supermail e tanti servizi in piu'!
http://point.tiscali.it/adsl/index.shtml

Group: Visus **Message:** 2053 **From:** stefano caldiron **Date:** mar ott 07, 2003 12.44
Subject: Re: Lenti sottocorrette

----- Original Message -----
From: "FrancoAnni" <annif@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, October 07, 2003 12:39 PM
Subject: RE: [Visus] Lenti sottocorrette

.....forti. e mi aveva sconsigliato pure di eliminare gli occhiali per
leggere
da vicino, perche i miopi da vicino ci vedono) ....

ti aveva sconsigliato o ti aveva consigliato ....

di eliminare gli occhiali per leggere
da vicino ?

>-- Messaggio Originale --
>To: <Visus@yahoogroups.com>
>From: "Nino Porcino" <nino.porcino@...>
>Date: Tue, 7 Oct 2003 11:11:14 +0200
>Subject: [Visus] Lenti sottocorrette
>Reply-To: Visus@yahoogroups.com
>
>
>Ho iniziato da qualche giorno a leggere senza portare gli occhiali (sono
fortemente miope) e ho notato che quando alla fine li rimetto li sento per
qualche minuto troppo "forti". Stavo pensando quindi, oltre ad aumentare
il
tempo di visione senza oc
>hiali (mi riesce facile perchè leggo molto), di
farmi prescrivere un paio di lenti sottocorrette da usarsi con il computer
(attività che svolgo per parecchie ore al giorno). La mia idea è quella
di
avere delle lenti con un campo visivo a fuoco di ci
>ca due metri, il minimo
che mi possa permettere l'attività al videoterminale senza grossi problemi
(senza occhiali il campo a fuoco è circa 50 cm). Che ne pensate dell'idea?
Pensate che possa giovare in termini di rilassamento dell'occhio e del
ria
>ituarsi ad una visione normale?

Ogni suggerimento è gradito.

- Nino Porcino

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-uns
>bscribe@yahoogroups.com

Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Franco Anni

_____
Tiscali ADSL e' SENZA CANONE, paghi solo quello che consumi!
Abbonati subito, Gratis per te un anno di Supermail e tanti servizi in piu'!
http://point.tiscali.it/adsl/index.shtml

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 2054 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mar ott 07, 2003 1.11
Subject: Re: Principi

Caro Andrea,
rispondo ancora con i * tra le righe:

>Oltre tutto io con la mia correzione ottimale vedo 7-8/10
>*non sono un addetto ai lavori, e non so cosa intendi per ottimale, cioè
>che se qualunque combinazione di lenti ti provano a mettere non riesci ad
>andare oltre quel visus

E' così. Che ne pensi ?
La correzione suggerita dalle 'macchine' vorrebbe un potere molto maggiore
per entrambi gli occhi, ma appena me le provano vedo meno che ad occhio
nudo e questo lo hanno confermato parecchi ottici e oculisti, non uno
soltanto....
Sembra che io sia un caso molto particolare.
*Fatti tutti i disclaimer perché non sono del mestiere, penso, a livello puramente intuitivo e non mi chiedere cosa supporta

questa intuizione, che forse tu hai una specie di astigmatismo "complesso" che non si riesce a correggere con delle "semplici" lenti toroidali. Se fosse capitato a me mi toglierei TUTTA la correzione astigmatica dalle mie lenti e mi eserciterei con la tabella di snellen e soprattutto con quella tabella "a raggi" o a stella fino a rimuovere il problema dell'astigmatismo, poi attaccherei la miopia. *Spero che tu ti sia già fatto vedere da un oculista per escludere malattie fisiologiche dell'occhio e che non abbia solo fatto misurazioni del visus dall'ottico...

>*prova a fare delle prove di visione del monitor senza occhiali ed a
>distanza crescente quando NON stai lavorando, con contenuti non inerenti
>al lavoro e che non richiedano sforzo mentale, per esempio con qualcosa
>tipo VisusBooster (cercalo in archivio o su Google), e raggiungi qualche
>clear flash davanti al monitor, dopo che hai visto UNA volta bene senza
>occhiali da distante i caratteri del monitor è molto più facile
>convincersi che non hai più bisogno degli occhiali, perché ti dirai che se
>ce l'hai fatta UNA volta puoi farcela SEMPRE.

VisusBooster l'ho già scaricato quando l'hanno spedito, ma sul mio pc va a saltelli e non mi piace questa cosa, tu lo vedi fluido in ogni funzione ? Comunque il suggerimento è buono e a casa ho un portatile che posso usare per le prove che mi hai detto, ti faccio sapere, mi ci vorrà qualche tempo.... Grazie.

*lascia perdere le Esperienze che producono movimento ed usa solo quelle tipo la tabella di snellen casuale, usala esattamente come una tabella di snellen al solo scopo di ottenere dei clear flash al computer. Provala al buio con sfondo nero ed alla luce con sfondo bianco, prova anche con i colori

Ciao
Silvio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2055 **From:** FrancoAnni **Date:** mar ott 07, 2003 1.13
Subject: Re: Lenti sottocorrette

...mi aveva consigliato di usare gli occhiali meno forti per il pc e di usare quelii più forti per vedere da lontano(quindi anziche 4 usare quelli con 2 diottrie). inoltre mi ha detto di non usare gli occhiali per leggere. al massimo di usare quelli meno forti

>-- Messaggio Originale --
>To: <Visus@yahoogroups.com>
>From: "stefano caldiron" <scf@...>
>Date: Tue, 7 Oct 2003 12:44:09 +0200
>Subject: Re: [Visus] Lenti sottocorrette
>Reply-To: Visus@yahoogroups.com
>
>
>
----- Original Message -----
From: "FrancoAnni" <annif@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, October 07, 2003 12:39 PM
Subject: RE: [Visus] Lenti sottocorrette

.....forti. e mi aveva sconsigliato pure di eliminare gli occhi
>li per

leggere
da vicino, perche i miopi da vicino ci vedono) ....

ti aveva sconsigliato o ti aveva consigliato ....

di eliminare gli occhiali per leggere
da vicino ?

>-- Messaggio Originale --
>To: <Visus@yahoogroups.com>
>From: "Ni
>o Porcino" <nino.porcino@...>
>Date: Tue, 7 Oct 2003 11:11:14 +0200
>Subject: [Visus] Lenti sottocorrette
>Reply-To: Visus@yahoogroups.com
>
>
>Ho iniziato da qualche giorno a leggere senza portare gli occhiali (sono
fortemente miope) e ho no
>ato che quando alla fine li rimetto li sento per
qualche minuto troppo "forti". Stavo pensando quindi, oltre ad aumentare
il
tempo di visione senza oc
>hiali (mi riesce facile perchè leggo molto), di
farmi prescrivere un paio di lenti sottocorrett
> da usarsi con il computer
(attività che svolgo per parecchie ore al giorno). La mia idea è quella
di
avere delle lenti con un campo visivo a fuoco di ci
>ca due metri, il minimo
che mi possa permettere l'attività al videoterminale senza grossi pr
>blemi
(senza occhiali il campo a fuoco è circa 50 cm). Che ne pensate dell'idea?
Pensate che possa giovare in termini di rilassamento dell'occhio e del
ria
>ituarsi ad una visione normale?

Ogni suggerimento è gradito.

- Nino Porcino

>er inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-uns
>bscribe@yahoogroups.com

Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utili
>zo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Franco Anni

Tiscali ADSL e' SENZA CANONE, paghi solo quello che consumi!
Abbo
>ati subito, Gratis per te un anno di Supermail e tanti servizi in piu'!
http://point.tiscali.it/adsl/index.shtml

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota a
> seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Per inviare messaggi in lista
> spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! G

>uppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Franco Anni

_____
Tiscali ADSL e' SENZA CANONE, paghi solo quello che consumi!
Abbonati subito, Gratis per te un anno di Supermail e tanti servizi in piu'!
http://point.tiscali.it/adsl/index.shtml

Group: Visus **Message:** 2056 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar ott 07, 2003 1.30
Subject: Re: Principi

Vedi sotto....

>*Fatti tutti i disclaimer perché non sono del mestiere, penso, a livello
>puramente intuitivo e non mi chiedere cosa supporta questa intuizione, che
>forse tu hai una specie di astigmatismo "complesso" che non si riesce a
>correggere con delle "semplici" lenti toroidali. Se fosse capitato a me mi
>toglierei TUTTA la correzione astigmatica dalle mie lenti e mi eserciterei
>con la tabella di snellen e soprattutto con quella tabella "a raggi" o a
>stella fino a rimuovere il problema dell'astigmatismo, poi attaccherei la
>miopia. *Spero che tu ti sia già fatto vedere da un oculista per escludere
>malattie fisiologiche dell'occhio e che non abbia solo fatto misurazioni
>del visus dall'ottico...

Ovviamente !
Altre malattie sono escluse da tutti.
Mi torna quello che dici, anche se non credo che affrontare prima uno e poi l'altro problema sia necessario.
Credo di potere agire contemporaneamente su entrambi e mi torna anche di togliere la correzione astigmatica per agire meglio.

Ciao
Andrea

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2057 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mar ott 07, 2003 1.27
Subject: Re: Lenti sottocorrette

Anch'io ho sentito già un paio di persone che portano gli occhiali i cui oculisti hanno dato loro questa indicazione che mi sembra illuminata. Aggiungo che però purtroppo a volte le stesse persone mi hanno detto che non seguono la raccomandazione per il fastidio di togliersi e mettersi gli occhiali, per non parlare di chi usa le lenti a contatto...
Ciao
Silvio
----- Original Message -----
From: FrancoAnni
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Tuesday, October 07, 2003 1:13 PM
Subject: Re: [Visus] Lenti sottocorrette

...mi aveva consigliato di usare gli occhiali meno forti per il pc e di

usare quelii più forti per vedere da lontano(quindi anziche 4 usare quelli con 2 diottrie). inoltre mi ha detto di non usare gli occhiali per leggere. al massimo di usare quelli meno forti

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2058 **From:** francyzab@... **Date:** mar ott 07, 2003 1.50
Subject: RE: Lenti sottocorrette

PRECISAMENTE QUELLLO CHE VORREI FARE IO!!!!
per? non saprei che grado di sottocorrezione usare: -1 -2?? Io poi ho gradazioni diverse per occhio sinistro e destro.

Aspetto suggerimenti anch'io...

Group: Visus **Message:** 2059 **From:** francyzab@... **Date:** mar ott 07, 2003 1.56
Subject: Re: Principi

Anch'io ho un problema simile ... forse.
Non riescono pi? a farmi una correzione totale al sinistro dove guarda caso ? uscito fuori l'astigmatismo che prima non mi correggevano!

E mi stanno facendo lenti sempre + forti che, mi danno mal di testa... all'inizio... poi mi abituo.

Stavo pensando anch'io di chiedere di eliminare la correzione x astigmatismo dal momento che poi ... non correggono nulla. Per? vorrei un consiglio di un oculista che mi consigliate?

Group: Visus **Message:** 2060 **From:** frankoran **Date:** mar ott 07, 2003 4.56
Subject: Nu-Eyes

Salve,
stavo navigando sul sito Imagination Blindness, che è veramente ricco d'informazioni sul metodo Bates, e ho trovato la pubblicità di un farmaco per la cataratta ed altre malattie oculari, che chiaramente con Bates non c'entra niente. Dato che non se ne sente parlare per niente, e tanto meno dai medici, all'inizio ho pensato alla solita bufala per fare soldi. Poi, però mi è venuto in mente che le operazioni chirurgiche rendono sicuramente di più, e questo potrebbe essere un motivo per cui non se ne parla molto in giro.
Il farmaco si chiama Nu-Eyes in gocce a base di N-AcetylCarnosine e se ne parla dettagliatamente nel sito:
http://www.bionational.com/cataract.html
Può anche darsi che sia veramente una bufala. Qualcuno ne sa qualcosa?

Saluti a tutti,
frankoran

Group: Visus **Message:** 2061 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar ott 07, 2003 5.15
Subject: Re: Nu-Eyes

Io ora non ricordo il nome, ma uno simile l'avevo già visto, solo che era una boccetta e con scadenza molto corta.
Bisognerebbe sapere sapere come e su cosa agisce.

Ciao
Andrea

At 14.56 07/10/2003 +0000, you wrote:
>Salve,
>stavo navigando sul sito Imagination Blindness, che è veramente ricco
>d'informazioni sul metodo Bates, e ho trovato la pubblicità di un
>farmaco per la cataratta ed altre malattie oculari, che chiaramente
>con Bates non c'entra niente. Dato che non se ne sente parlare per
>niente, e tanto meno dai medici, all'inizio ho pensato alla solita
>bufala per fare soldi. Poi, però mi è venuto in mente che le
>operazioni chirurgiche rendono sicuramente di più, e questo potrebbe
>essere un motivo per cui non se ne parla molto in giro.
>Il farmaco si chiama Nu-Eyes in gocce a base di N-AcetylCarnosine e
>se ne parla dettagliatamente nel sito:
>http://www.bionational.com/cataract.html
>Può anche darsi che sia veramente una bufala. Qualcuno ne sa qualcosa?
>
>Saluti a tutti,
>frankoran
>
>
>Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
>indirizzo:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2062 **From:** imanarolla **Date:** mar ott 07, 2003 6.34
Subject: Ogg: R: Digest Number 585

Sotto...>>>

--- In Visus@yahoogroups.com, "Alberto Fattiboni" <A.Fattiboni@t...>
ha scritto:
>
> Ciao Elena (hai proprio un bel nome) perdonami un appunto, tu
scrivi:
>
> -io ho fatto un periodo di circa 4 mesi in
> -cui ho portato sempre gli occhiali sttocorretti, e ho fatto gli
esercizi
> -regolarmente, ma non ho visto dei gran miglioramenti.
> -per quanto riguarda le vacanze, non mi sono potuta permettere
più

di una
> -settimana, anche quest'anno...
> -se poi questo per qualcuno vuol dire che io non voglio guarire,
per me
> -invece vuol dire che quel qualcuno può andarsene dove vuole a
sputare altre
> -sentenze del genere, perchè per me è e resta una persona a
dir
poco
> -superficiale.
>
> Ho notato che molti di voi si sono risentiti per aver sottolineato
il fatto che Bates scrive:
>
> "E' assolutamente necessario che gli occhiali siano scartati.
> Non si può tollerare alcuna mezza misura, se si desidera guarire.
> Non tentate di indossare occhiali più deboli, e non indossate
occhiali per le emergenze.
> Le persone che non sono in grado di stare senza occhiali per ogni
scopo probabilmente nion sono in grado di curarsi da sole."
>
> Questo è quanto lui scrive, prendere o lasciare, non bisogna
> prendersela se viene ricordato che Bates la pensava così (non
> penso
> che l'avesse scritto in questa forma così per sport).

Ricordo che Bates da un'altra parte nel suo libro dice che è
tollerabile l'uso degli occhiali per chi di deve proprio usare per
lavoro o per chi ha troppo fastidio quando non li usa.

Certo che è necessario togliere gli occhiali OGNI VOLTA CHE SE NE
PUO' FARE A MENO, tanto più per fare gli esercizi.
Se qualcuno, come Elena, ha difficoltà a toglierli (troppo
fastidio,
si dimentica, magari li usa anche quando a pensarci bene potrebbe
farne a meno, eccetera), questo significa sicuramente che c'è una
parte di lei che vuole impegnaresi per il miglioramento visivo, e si
è a suo tempo avvicinata al metodo Bates, ma un'altra parte tira
indietro, resiste.
E secondo me è su questo problema che quelli come Elena dovrebbero
lavorare: non ignorare questa resistenza, ma capirla, accettarla e
continuare dolcemente a proporre esercizi e abbandono degli occhiali,
senza forzare, ma senza mollare mai. Prima o poi le due facce di
questa persona, che per ora non si parlano e non si capiscono,
verranno a conoscersi e il processo di guarigione prenderà il via.

Sarò riuscito a spiegarmi? Tu Elena che ne dici?

Ciao a tutti e grazie - Igor

Group: Visus **Message:** 2063 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** mer ott 08, 2003 8.24
Subject: R: R: Digest Number 585

-Ricordo che Bates da un'altra parte nel suo libro dice che è
-tollerabile l'uso degli occhiali per chi di deve proprio usare per

-lavoro o per chi ha troppo fastidio quando non li usa.

Ecco allora una cosa che è sfuggita a me del libro!

Magnifico, saresti così cortese da indicarmi in che capitolo Bates dice queste cose?
Sarebbe una bella contraddizione...
Resto in attesa.

Group: Visus **Message:** 2064 **From:** Visione&Benessere **Date:** mer ott 08, 2003 10.53
Subject: Re: Principi

Ciao, volevo commentare velocemente alcuni punti che sono usciti nelle ultime emails:
al di là della prescrizione, -3, +5, o altro, il fatto è che persone con prescrizioni identiche senza occhiali possono vedere in modo molto diverso. Questo perchè la vista non è data solo dalla regolazione del fuoco ma anche e soprattutto dalla capacità della persona di mettere insieme in modo più o meno efficace gli impulsi che gli occhi inviano al cervello. Ricordo che la messa a fuoco riguarda solo una piccolissima parte della retina e il resto delle cose è visto con "la coda dell'occhio". Se per muoverci dovessimo basarci solo sulle informazioni fornite dal "punto di fuoco" del nostro occhio sarebbe un grosso problema.
Gli occhiali a fori stenopeici creano una situazione "innaturale" ed è proprio questo che devono fare: "rompere" un'abitudine visiva sbagliata (e quindi innaturale a sua volta) impedendone l'attuazione, e promuovere un modo più corretto di usare la vista (per esempio obbligando il soggetto ad accettare di vedere piccole parti per volta di un oggetto e impedendogli di tentare un "Tutto a fuoco, tutto in un colpo solo e senza muovere gli occhi" abitudine molto diffusa tra chi ci vede male e che porta inevitabilmente al non vedere).
La vista è un senso: non si stanca, così come non si stancano l'udito o l'odorato. Quello che si stanca è "la mente" nella misura in cui è forzata a concentrarsi sempre sulla stessa cosa per molto tempo e la muscolatura, di collo, palpebre, e occhi, che fissando il pc sempre alla stessa distanza e nella stessa posizione per ore, può persino diventare dolente. La cosa migliore da fare è distogliere lo sguardo spesso e guardare qualcosa a distanza diversa.
Riguardo alla polemica nei confronti dei "professionisti", volevo specificare che da quanto capisco questa è una lista di scambio di idee, non un servizio di consulenza gratuita con insulto al professionista incorporato.
La cultura del professionista può essere di gran lunga inferiore a quella del privato che ha letto, ragionato e investito molto tempo sull'argomento. Ma la differenza sta nel fatto che mentre il privato studia il suo caso e non ne ha visti molti altri, il professionista ha modo di vedere centinaia di persone diverse e scoprire così che quello che funziona con uno può non funzionare con un altro. Non facciamo lo stesso errore della medicina ufficiale sperando in una cura unica e applicabile universalmente: tanto per fare un esempio che mi compete abbastana, posso assicurare che se dietro al vizio di rifrazione c'è una nevrosi, non c'è Bates nè laser che tenga e dire che il metodo Bates aiuta anche a risolvere una nevrosi equivale a dire che i fiori di Bach risolvono il problema di vista: può capitare ma è molto, molto soggettivo.
Ripeto: basta vedere qualche centinaio di casi per capire che disturbi con sintomi identici, nascondopno cause completamente diverse.
Saluti a tutti e complimenti a coloro che stanno migliorando o sono guariti.
Loredana de Michelis

----- Original Message -----
From: "Andrea Tognocchi" <a.tognocchi@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Monday, October 06, 2003 6:33 PM
Subject: Re: [Visus] Principi

> Ciao Salvatore Silvio,
> Provo a risponderti, anche se mi sento un po' confuso.... e su alcune
cose
> non capisco cosa stai chiedendo esattamente....
>
> >Ho letto di alcuni che non riescono a fare a meno degli occhiali per
usare
> >il computer, ma non hanno scritto se sono miopi o ipermetropi, penso
> >ipermetropi perché io da miope ho quasi il problema contrario, se metto
> >gli occhiali per guardare il monitor o il display del telefonino mi da
> >fastidio!
>
> Quanto hai di miopia tu ? A quale distanza non riesci piu' a leggere i
> caratteri sul monitor ? Hai anche astigmatismo ? Quanto sono alti i
> caratteri e che dimensione di schermo hai ?
>
> >Non capirei come per una miopia moderata si senta necessario mettere gli
> >occhiali per vedere da vicino, se ho capito bene la formuletta vista una
> >volta in lista un miope da -3.00 vede perfettamente a 1/3 metri (33 cm),
no?
>
> Io sono miope, non so esattamente ma sono a circa -4 diottrie e ho da
> entrambi gli occhi -1 di astigmatismo, ho un monitor da 19pollici a 50cm
di
> distanza e senza occhiali vedo tutto molto fuori fuoco, i caratteri non li
> vedo per niente.
> Non lo so se le formule sono in linea con quanto dico.
> Quanto influisce l'astigmatismo ?
>
> Se mi avvicino a 10cm riesco a vederli, ma magari nel giro di un paio di
> mesi mi cambiano colore i capelli !
> E' solo per scherzarci su....
> Ho anche provato a guardare il display del cellulare e a 10-15 cm riesco a
> vederlo, ma ovviamente con gli occhiali, anche da vicino è tutta un'altra
> vita !
>
> Come mai questo ? Mi trovi d'accordo che se io sono miope non dovrei avere
> problemi da vicino, ma forse questa è già una miopia elevata e per me 50cm
> sono già molti !?
> Oppure gli occhiali da distanza usati da vicino operano un lavoro di
> 'sfuocamento' che io compenso quando ho gli occhiali , ma che togliendoli
> non riesco a ribaltare guardando da vicino ?
>
> Boh, forse non ho spiegato bene, comunque voglio capire cosa succede
quando
> li tolgo.
>
> >Contrariamente a quanto ipotizzava qualcuno di mettere i caratteri alti 2
> >centimetri io tengo la risoluzione più alta possibile 1400*1050 ed i

> >caratteri piccoli. E' vero che sto con gli occhi a soli 2 palmi dallo
> >schermo (che però è a cristalli liquidi) e che già solo a guardare il
> >monitor del vicino devo allungare il collo, ma oramai sono abituato così.
> >In my modest opinion, penso che sia ben difficile avere dei miglioramenti
> >visivi per un miope lavorando da vicino con una correzione completa
> >pensata per avere 10/10 da lontano.
>
> Oltre tutto io con la mia correzione ottimale vedo 7-8/10
>
> >Ma probabilmente non ho capito il vostro problema, forse siete
ipermetropi
> >o avete una miopia molto alta, è così? Ed è solo un problema di computer
o
> >anche quando leggete sulla carta?
>
> Anche sulla carta non è il supporto il problema, anche se l'illumeinazione
> e la posizione possono in qualche maniera influire.
>
> >Grazie
> >Ciao
>
> Grazie a te per l'intervento, magari riusciamo a capirci qualcosa.
> Ciao
> Andrea
>
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

Group: Visus **Message:** 2065 **From:** imanarolla **Date:** mer ott 08, 2003 12.43
Subject: Ogg: R: R: Digest Number 585

--- In Visus@yahoogroups.com, "Alberto Fattiboni" <A.Fattiboni@t...>
ha scritto:
>
>
> -Ricordo che Bates da un'altra parte nel suo libro dice che è
> -tollerabile l'uso degli occhiali per chi di deve proprio usare per
> -lavoro o per chi ha troppo fastidio quando non li usa.
>

> Ecco allora una cosa che è sfuggita a me del libro!
>
> Magnifico, saresti così cortese da indicarmi in che capitolo Bates dice queste cose?
> Sarebbe una bella contraddizione...
> Resto in attesa.

Certo che sono così cortese, figurati..

Cap. IX - Cause and cure of error of refraction

"Generally persons who have never worn glasses are more easily cured than those who have, and glasses should be discarded at the beginning of the treatment.
When this cannot be done without too great discomfort, or when the patient has to continue his work during the treatment and cannot do so without glasses, their use must be permitted for a time; but this always delays the cure."

Traduco alla veloce:

In genere le persone che non hanno mai portato occhiali possono essere curate con più facilità rispetto a coloro che li hanno usati, e gli occhiali dovrebbero venire abbandonati all'inizio della cura. Quando ciò non può avvenire senza troppo fastidio, o quando il paziente deve continuare a lavorare durante la cura e non può farlo senza occhiali, il loro uso deve essere tollerato per un periodo; ma questo allunga sempre i tempi di guarigione.

Group: Visus **Message:** 2066 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** mer ott 08, 2003 1.15
Subject: R: R: R: Digest Number 585

-...Quando ciò non può avvenire senza troppo fastidio, o quando il
-paziente deve continuare a lavorare durante la cura e non può farlo
-senza occhiali, il loro uso deve essere tollerato PER UN PERIODO; ma
-questo allunga sempre i tempi di guarigione.

Group: Visus **Message:** 2067 **From:** FrancoAnni **Date:** mer ott 08, 2003 4.23
Subject: I: Lenti sottocorrette

io ho 3.5 e 4. e i miei occhiali per vedere il pc sono di 2 diottrie in meno.Quindi 1.5 e 2 rispettivamente. A una distanza di circa 70 cm o 1 metro riesco a vedere lo schermo. ciao

-----Messaggio originale-----
Da: francyzab@... [mailto:francyzab@...]
Inviato: martedì 7 ottobre 2003 13.50
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: RE: [Visus] Lenti sottocorrette

PRECISAMENTE QUELLLO CHE VORREI FARE IO!!!!
per? non saprei che grado di sottocorrezione usare: -1 -2?? Io poi ho gradazioni diverse per occhio sinistro e destro.

Aspetto suggerimenti anch'io...

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo: Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 2068 **From:** Fabrizio **Date:** mer ott 08, 2003 8.01
Subject: R: A proposito di rasterbrille

La mia opinione è che i rasterbrille sono uno dei migliori acquisti che abbia fatto in vita mia.

Se non li avessi, adesso preferirei ascolare musica che usare il computer in quanto la stanchezza della giornata di lavoro consiglierebbe di non usare gli occhi.
Siccome i rasterbrille non incidono sulla accomodazione come farebbe invece una lente negativa li considero eccezionali.
Ritengo che l'utilizzo non debba essere passivo, ma bisogna collaboare con loro per centralizzare al meglio e far stagliare bene le lettere a video.

L'unico difetto è che dopo un'ora li devo togliere perché danno fastidio, ma dopo qualche minuto li posso rimettere.
Trovo molto riposante dopo l'utilizzo dei aster indossare gli occhiali da presbite di mio padre (+ 1,5) perché è come dire al cervello: ora puoi permetterti un po' di relax e non serve la precisione dei dettagli.

Come diceva Mauro tempo fa, forse è meglio usarli quando il processo di rieducazione è ben avviato per lasciare che l'occhio accomodi da solo. Non so se li avessi utilizzati quando la mia miopia sfiorava le 2 cifre se il mio giudizio entusiastico sarebbe stato lo stesso.

Quando li ho messi ci vedevo già abbastanza bene e non mi hanno mai dato problemi.

Ciao.

Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: Nino Porcino [mailto:nino.porcino@...]
Inviato: domenica 5 ottobre 2003 10.07
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] A proposito di rasterbrille

A proposito di occhiali "Rasterbrille" ovvero "Pinholes", vorrei chiedervi se sono da usarsi unitamente al Metodo Bates.

I miei dubbi sono riguardo al fatto che non correggono miopie elevate (oltre i 5/10), e che abituano il cervello ad una visione non naturale (il reticolo alla fine scompare, ma è sempre un artefatto).

Qualcuno potrebbe postare la sua esperienza con tali occhiali? Sarebbe utile avere un parere obiettivo visto che le uniche informazioni che si hanno sono solo quelle dal sito dei produttori.

Grazie,

- Nino
nino.porcino@...

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 2069 **From:** frankoran **Date:** mer ott 08, 2003 10.30
Subject: Re: Nu-Eyes

Andrea Tognocchi ha scritto:

>Io ora non ricordo il nome, ma uno simile l'avevo già visto, solo
>che era una boccetta e con scadenza molto corta.
>Bisognerebbe sapere come e su cosa agisce.

>Ciao
>Andrea

Ti ringrazio per la precisazione. Purtroppo io non ci capisco un granchè. Sembra che queste gocce agiscono contro i radicali liberi che causano la cataratta ed altre malattie oculari, riducendo ed eliminando l'ossidazione del cristallino e quindi la sua opacità.

Approfitto per ringraziare anche Rishi Giovanni Gatti per la sua risposta privata (ma perchè non rispondi nella lista. Questa te l'avrebbero passata)

>Ma perché non ti fidi di Bates e del fatto che lui guariva la
>cataratta semplicemente con il rilassamento?

>Una mia cliente sta guarendo dalla cataratta così.

Non è che non mi fido, ma se ho il mal di testa e so che la meditazione me lo fa passare, mi piace sapere che potrei anche prendere un'aspirina. Scusami, ma per quanto io lo stimi tantissimo, per me Bates non è Dio, e tanto meno mi va di appartenere ad una setta creata in suo nome. Per questo ho scelto di stare in questa lista, dove si parla anche di altri approcci alla cura della vista. Comunque grazie, per l'impegno che metti nella diffusione del metodo Bates.

Stammi bene,
frankoran

Group: Visus **Message:** 2070 **From:** imanarolla **Date:** gio ott 09, 2003 3.21
Subject: Ogg: R: R: R: Digest Number 585

--- In Visus@yahoogroups.com, "Alberto Fattiboni" <A.Fattiboni@t...> ha scritto:
>
>
> -...Quando ciò non può avvenire senza troppo fastidio, o quando il
> -paziente deve continuare a lavorare durante la cura e non può farlo
> -senza occhiali, il loro uso deve essere tollerato PER UN PERIODO; ma
> -questo allunga sempre i tempi di guarigione.

PER UN PERIODO, io capisco 'fino a quando non potrà farlo senza occhiali'. Mi sembra normale, che c'è di strano?

Group: Visus **Message:** 2071 **From:** Nino Porcino **Date:** gio ott 09, 2003 4.15
Subject: Occhiali sottocorretti e rasterbrille

Sono deciso a farmi fare un paio di lenti sottocorrette, ma ho i seguenti dubbi:

1) Come si calcola la sottocorrezione? Vale a dire, deve avvenire in maniera fissa (ad esempio -2 diottrie) su entrambi gli occhi o in maniera percentuale (ad esempio -20%)?.

2) Cosa si deve fare riguardo la correzione dell'astigmatismo? La si deve lasciare così com'è, proporzionarla o eliminarla del tutto?

Avete qualche suggerimento?

Riguardo ai rasterbrille, il problema è che con forti miopie (>5) come la mia si continua a vedere fuori fuoco, per cui sono costretto a scartarli.

- Nino

Group: Visus **Message:** 2072 **From:** Luca Cattarossi **Date:** gio ott 09, 2003 4.21
Subject: R: A proposito di rasterbrille

Allora... ho acquistato un paio di rasterbrille a fine ottobre 2002 e qualche mese più tardi un paio di rasterbrille bifocali (adatti, cioè, a chi ha un difetto visivo superiore alle 3,5 diottrie). A parte la guida, gli ho provati un po'in tutte le situazioni visive (fisse e in movimento, interni e esterni, piena luce e buio fitto, schermo PC e cinema, TV e mountain bike) e i risultati, soprattutto dal punto di vista del superamento della dipendenza psicologica dalle lenti correttive, non sono mancati. Il mio errore semmai, almeno per i primi mesi, è stato l'utilizzo dei brille anche quando ne potevo fare a meno, sostituendo così una dipendenza a un'altra...

Una volta inquadrato il nuovo problema, ho diminuito l'uso abituale dei brille (solo PC, TV e cinema) cercando piuttosto di inforcarli in alcune situazioni in cui ritenevo di avere necessariamente bisogno degli occhiali (esempio cretino: leggere prezzo e numero di codice della verdura da pesare al supermarket) scoprendo che certe scritte in cinese di alcuni mesi fa, oggi sono (a volte) più che comprensibili.

Per come la vedo io i brille si integrano bene col Metodo Bates, come gli stereogrammi, le lenti sottocorrette, l'agopuntura o il Ginko biloba...

Spero di esserti stato utile.

Saluti.

Luca
----- Original Message -----
From: Nino Porcino
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Sunday, October 05, 2003 10:07 AM
Subject: [Visus] A proposito di rasterbrille

A proposito di occhiali "Rasterbrille" ovvero "Pinholes", vorrei chiedervi se sono da usarsi unitamente al Metodo Bates.

I miei dubbi sono riguardo al fatto che non correggono miopie elevate (oltre i 5/10), e che abituano il cervello ad una visione non naturale (il reticolo alla fine scompare, ma è sempre un artefatto).

Qualcuno potrebbe postare la sua esperienza con tali occhiali? Sarebbe utile avere un parere obiettivo visto che le uniche informazioni che si hanno sono solo quelle dal sito dei produttori.

Grazie,

- Nino
nino.porcino@...

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2073 **From:** caterina.polini **Date:** gio ott 09, 2003 7.42
Subject: R: Lenti sottocorrette

Finalmente! Questa sì che è una bella discussione, un ottimo scambio di esperienze che fa sicuramente avanzare qualcuno nel "cammino visivo"!
Scusatemi se mi intrometto, io che non ho, al momento, problemi di vista, ma questa discussione sulle eventuali abitudini sbagliate sull'uso degli occhiali (miopi che mantengono gli occhiali per guardare da vicino, ma conosco anche presbiti che guidano e passeggiano con gli occhiali da lettura!) mi fa pensare all'inizio del libro scritto da Loredana De Michelis (oltre che istruttivo anche molto divertente) dove racconta la sua esperienza di bambina in cui, durante le scuole elementari, si divertiva a rubare gli occhiali del suo compagno miope, e descrive a meraviglia l'esperienza, per lei divertente, di guardare attraverso quelle spesse lenti, vedendo le figure dei compagni completamente sfocate; poi racconta che dopo mezzora circa i suoi occhi si abituavano alle lenti e l'effetto "magico" scompariva, restituiva così gli occhiali al suo proprietario, e la magia si ripeteva ad occhi nudi: vedeva ora tutto sfocato così per un altra mezzoretta.
Questo aneddoto è molto significativo, mi fa venire in mente che anch'io da bambina amavo provare gli occhiali dei nonni, ma mi si diceva sempre di toglierli subito che mi si sarebbe rovinata la vista! Questo spiega quello che accennava anche Silvio sull'esempio dell'effetto del passaggio da un luogo luminoso ad un altro in penombra, insomma gli occhi cercano sempre di adattarsi alla situazione che si presenta, dando il meglio di "sé" per un'ottimale visione, ma bisogna dargli tempo. Penso che occhi abituati a vedere solo attraverso le lenti abbiano bisogno di tempi molto lunghi rispetto ad altri che, almeno per poche ore di relax, vengono lasciati liberi di "respirare" e ricevere i benefici raggi solari senza filtri di nessun genere.... Ma prima o poi ogni organo visivo avrà dei miglioramenti se glielo si permette!

Auguri a tutti, Ciao!
Caterina

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2074 **From:** caterina.polini **Date:** gio ott 09, 2003 8.57
Subject: R: A proposito di rasterbrille

Mi intrometto nuovamente: vi racconto la "mia" esperienza indiretta con gli occhiali a foro stenopeico.
Durante i miei corsi di yoga ho parlato del metodo Bates e di questi occhiali a forellini ed avendo allieve con problemi di vista anche seri, qualcuno ha cominciato a chiedermi di procurarglieli..... fino ad ora me ne hanno richiesti una decina. La maggior parte delle persone, appena indossati, vedono meglio, altre hanno una sensazione di rilassamento agli occhi, altre vedono doppio, altre ancora sono molto infastidite fino a provare nausea.
La maggior parte delle persone, comprese quelle che vedono meglio da subito, si impigriscono e smettono di usarli. Ma ho avuto due casi molto particolari, dei quali ho già parlato in lista, mi pare, una signora in lista di attesa per il trapianto di cornea per un forte cheratocono, con forte miopia (figlia di madre ormai cieca) la quale un po' diffidente mi ha chiesto gli stenopeici in prestito, se li è tenuti per due mesi, durante i quali diceva di indossarli dieci minuti al giorno per guardare la TV, ma una sera arrivata in palestra mi dice tutta "gasata" che aveva appena fatto la visita di controllo dall'oculista il quale era rimasto stupefatto, senza parole, dicendole che non aveva mai visto migliorare un cheratocono, ed era diminuito fortemente l'astigmatismo ed anche la miopia e non si spiegava come potesse essere successo; lei non aveva avuto il coraggio di parlargli degli occhiali. Bhè non ci crederete ma dopo averli voluti acquistare ha pian piano smesso di usarli, la sua vista è di nuovo peggiorata, è il classico esempio di chi non vuole guarire, devo ammettere che noto in lei però anche problemi psichiatrici. Il secondo caso un ragazzino di dieci anni, con strabismo operato due volte e miopia, la mamma ha voluto anche lei in prestito gli occhiali, sempre diffidente ma alla riceerca di soluzioni in quanto il figlio non mostrava miglioramenti, anche lui dieci minuti al giorno per giocare ai videogiochi, anche lui casualmente la visita oculistica ed il medico che esclama per dei miglioramenti netti sia di vista che sui muscoli operati ed in così breve tempo! La mamma entusiasta ha voluto pagarmi gli occhiali, aspettiamo in questo caso la prossima visita che però sarà molto in là visto la situazione così migliorata.

Riciao!
Caterina

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2075 **From:** Barpit **Date:** gio ott 09, 2003 8.12
Subject: Tabella a raggi per astigmatismo

Ciao a tutti,

da quando ho tolto gli occhiali da lontano ho avuto notevoli miglioramenti (sono ormai 6 mesi che non li indosso più; sono ipermetrope all'occhio destro +2,75 e al sinistro + 2) anzi da alcuni giorni ho una visione molto nitida, i colori e anche la profondità delle cose guardate sono quasi da paura, alle volte troppo nitide. Continuo ad usare gli occhiali da vicino, in particolare quando uso il computer, fortunatamente non sono obbligata ad usarlo per molto tempo al giorno, quindi limito al minimo il portare gli occhiali; anche per leggere su testi cartacei cerco di non usarli.

Il mio problema nasce non tanto per i caratteri che non riesco a vedere, ma perché ne vedo troppi contemporaneamente; pare che abbia una diplopia ad entrambi gli occhi, questo ha qualcosa a che vedere con l'astigmatismo?

Ho all'occhio destro +1,15 di astigmatismo e all'occhio sinistro + 0,75.

Ecco, come da un vostro precedente consiglio, vorrei applicarmi per recuperare questo astigmatismo che mi penalizza sia da vicino che da lontano, praticamente vedo le lettere, i cartelli stradali i numeri, ma non riesco a riconoscerli perché le varie immagini si coprono a vicenda.

Ho scaricato e stampato le tabelle di Snellen ed anche la tabella a raggi (o a stella), purtroppo quest'ultima non so come la devo usare. I caratteri piccolissimi, in questo caso se sono validi, come li devo usare?

Vi ringrazio tanto, so che sono domande puerili, ma purtroppo se non conosco le basi non so come andare avanti.

Stefania

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2076 **From:** boluigi **Date:** gio ott 09, 2003 10.55
Subject: Ogg: Tabella a raggi per astigmatismo

CIAO, ANCH'IO HO IL TUO STESSO PROBLEMA, ASTIGMATISMO, PUOI PER FAVORE DIRMI DOVE HAI SCARICATO QUESTE TABELLE E COME SI USANO E A CHE DISTANZA CON I RASTERBRILLE? GRAZIE MOLTE.
LUIGI

--- In Visus@yahoogroups.com, "Barpit" <barupit@t...> ha scritto:
> Ciao a tutti,
>
> da quando ho tolto gli occhiali da lontano ho avuto notevoli miglioramenti (sono ormai 6 mesi che non li indosso più; sono ipermetrope all'occhio destro +2,75 e al sinistro + 2) anzi da alcuni giorni ho una visione molto nitida, i colori e anche la profondità delle cose guardate sono quasi da paura, alle volte troppo nitide. Continuo ad usare gli occhiali da vicino, in particolare quando uso il computer, fortunatamente non sono obbligata ad usarlo per molto tempo al giorno, quindi limito al minimo il portare gli occhiali; anche per leggere su testi cartacei cerco di non usarli.
>
> Il mio problema nasce non tanto per i caratteri che non riesco a vedere, ma perché ne vedo troppi contemporaneamente; pare che abbia

una diplopia ad entrambi gli occhi, questo ha qualcosa a che vedere con l'astigmatismo?
>
> Ho all'occhio destro +1,15 di astigmatismo e all'occhio sinistro + 0,75.
>
> Ecco, come da un vostro precedente consiglio, vorrei applicarmi per recuperare questo astigmatismo che mi penalizza sia da vicino che da lontano, praticamente vedo le lettere, i cartelli stradali i numeri, ma non riesco a riconoscerli perché le varie immagini si coprono a vicenda.
>
> Ho scaricato e stampato le tabelle di Snellen ed anche la tabella a raggi (o a stella), purtroppo quest'ultima non so come la devo usare. I caratteri piccolissimi, in questo caso se sono validi, come li devo usare?
>
> Vi ringrazio tanto, so che sono domande puerili, ma purtroppo se non conosco le basi non so come andare avanti.
>
> Stefania
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2077 **From:** imanarolla **Date:** ven ott 10, 2003 10.05
Subject: Ogg: Tabella a raggi per astigmatismo

Ciao Luigi e Stefania, anche io sono astigmatico (sin -.75, dx -.5 circa) e ho trovato di immediato sollievo per questo problema la lettura dei caratteri piccolissimi in fusione e in convergenza.
Questo mi aiuta anche per la miopia.
Se vi va di provare questa tecnica fatemi sapere come è andata!
Inoltre, trovo molto efficaci le oscillazioni ampie, anche guardare di scatto a destra e poi a sinistra. Proprio qualche minuto fa stavo a un incrocio e dovevo attraversare la strada, e ho notato che a forza di guardare di qua e di là se arrivavano macchine avevo dei bei flash nei quali spariva l'astigmatismo!

Ciao e grazie - Igor

P.S.
La tabella a raggi aiuta l'astigmatismo? Ma c'è un esercizio particolare o basta magari guardarla tipo tabella di Snellen?

Group: Visus **Message:** 2078 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven ott 10, 2003 3.54
Subject: Re: Occhiali sottocorretti e rasterbrille

Il giorno 9-10-2003 22:15, Nino Porcino, nino.porcino@... ha scritto:

> Sono deciso a farmi fare un paio di lenti sottocorrette, ma ho i seguenti
> dubbi:
>
> 1) Come si calcola la sottocorrezione? Vale a dire, deve avvenire in maniera
> fissa (ad esempio -2 diottrie) su entrambi gli occhi o in maniera
> percentuale (ad esempio -20%)?.

Entrambi i concetti vanno bene: 1,5-2 diottrie o il 30°

La cosa fondamentale è che ci sia già una consapevolezza dei punti fondamentali: movimento, rilassamento e centralizzazione nell'uso degli occhi e che questa faccia cambiare le abitudini visive giornaliere.
Ricordo per esempio che attività come il delineare e il flashing (ricordare una cosa appena guardata) si possono fare anche con gli occhiali.

Se sei " sulla buona strada" puoi ridurre un po' di più e questo anzi ti aiuterà.
>
> 2) Cosa si deve fare riguardo la correzione dell'astigmatismo? La si deve
> lasciare così com'è, proporzionarla o eliminarla del tutto?

Vale un po' il discorso di qui sopra. In particolare è importante che tu abbia inserito i dondolii e le oscillazioni, piccole e ampie nella vita quotidiana. Se lo hai fattoè bene eliminare complatemente la correzione astigmatica fino a 1,5-2 diottrie (se è superiore è bene vedere in concreto con un operatore): perchè mantenendola impedisci agli occhi di migliorare.
>
> Avete qualche suggerimento?
>
> Riguardo ai rasterbrille, il problema è che con forti miopie (>5) come la
> mia si continua a vedere fuori fuoco, per cui sono costretto a scartarli.

Leggi senza lenti?
Seleggi con gli occhiali, anatema!!!
Se li togli probabilmente i brille ti aiuterebbero a tenere il foglio un po' più lontano. E soprattutto costringerebbero i tuoi occhi a leggere in modo corretto, centralizzando e muovendo gli occhi (e la testa) invece che fissando e diffondendo come ci si è abituati a fare.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2079 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven ott 10, 2003 3.54
Subject: Re: Tabella a raggi per astigmatismo

Il giorno 10-10-2003 2:12, Barpit, barupit@... ha scritto:

> Ciao a tutti,
>
> da quando ho tolto gli occhiali da lontano ho avuto notevoli miglioramenti
> (sono ormai 6 mesi che non li indosso più; sono ipermetrope all'occhio destro
> +2,75 e al sinistro + 2) anzi da alcuni giorni ho una visione molto nitida, i
> colori e anche la profondità delle cose guardate sono quasi da paura, alle
> volte troppo nitide. Continuo ad usare gli occhiali da vicino, in particolare
> quando uso il computer, fortunatamente non sono obbligata ad usarlo per molto
> tempo al giorno, quindi limito al minimo il portare gli occhiali; anche per
> leggere su testi cartacei cerco di non usarli.
>
> Il mio problema nasce non tanto per i caratteri che non riesco a vedere, ma
> perché ne vedo troppi contemporaneamente; pare che abbia una diplopia ad

> entrambi gli occhi, questo ha qualcosa a che vedere con l'astigmatismo?
>
> Ho all'occhio destro +1,15 di astigmatismo e all'occhio sinistro + 0,75.
>
> Ecco, come da un vostro precedente consiglio, vorrei applicarmi per recuperare
> questo astigmatismo che mi penalizza sia da vicino che da lontano,
> praticamente vedo le lettere, i cartelli stradali i numeri, ma non riesco a
> riconoscerli perché le varie immagini si coprono a vicenda.
>
> Ho scaricato e stampato le tabelle di Snellen ed anche la tabella a raggi (o a
> stella), purtroppo quest'ultima non so come la devo usare. I caratteri
> piccolissimi, in questo caso se sono validi, come li devo usare?
>
> Vi ringrazio tanto, so che sono domande puerili, ma purtroppo se non conosco
> le basi non so come andare avanti.
>
> Stefania

Fermo restando che le tecniche Bates agiscono in sintonia e che quindi vanno adottate tutte, mi sembra che le attività che più possono aiutare con l'astigmatismo siano le oscillazioni, piccole e ampie.

Anche con il tabellone si possono fare oscillazioni brevi, spostando lo sguardo da una lettera all'altra come un pendolo, orizzontalmente, fino a che ti è evidente che quelle due lettere le vedi decisamente più chiare delle altre.
La stessa cosa la puoi fare anche con le lettere piccolissime.
Man mano che ti rilassi e eentralizzi questi movimenti alternati aiutano a correggere le irregolarità di tensione tra i muscoli che tirano la cornea (da cui deriva l'astigmatismo).

Quanto sopra vale per l'astigmatismo orizzontale (= se vedi bene le righe verticali della stella e male quelle orizzontali). Se invece l'astigmatismo è verticale (= vedi male quelle verticali) le oscillazioni devi soprattutto farle in verticale, anche con le lettere piccolissime (ti devi preparare tu delle tabelline con righe verticali di lettere).

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2080 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven ott 10, 2003 3.54
Subject: Re: Ogg: Tabella a raggi per astigmatismo

Il giorno 10-10-2003 4:55, boluigi, boluigi@... ha scritto:

> CIAO, ANCH'IO HO IL TUO STESSO PROBLEMA, ASTIGMATISMO, PUOI PER
> FAVORE DIRMI DOVE HAI SCARICATO QUESTE TABELLE E COME SI USANO E A
> CHE DISTANZA CON I RASTERBRILLE? GRAZIE MOLTE.
> LUIGI

I rasterbrille possono essere utili per cominciare nelle oscillazioni (aiutano a percepire il movimento apparente delle cose). Ma poi è bene fare

tutte le attività senza lenti né brille.

Riiscriviti a Visus registrandoti attraverso Yahoogroups: avrai la possibilità di scaricare un sacco di cose molto molto utili (appunto da yahoogroups/visus).

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2081 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven ott 10, 2003 10.07
Subject: Re: R: R: R: Digest Number 585

PER UN PERIODO non può che significare "per un periodo di tempo durante la giornata", cioè mentre ne ha effettivamente bisogno mentre lavora, non credo proprio che intenda dire "per un periodo di tempo continuativo tenendoli dal mattino alla sera" perché è quello che già fa ogni miope che non conosce Bates!
Migliorare la miopia MENTRE si portano a permanenza gli occhiali a correzione completa non credo sia previsto dal metodo Bates, tuttavia non penso che sia impossibile, io stesso quando ancora non conoscevo niente di niente di queste cose ho misteriosamente recuperato quasi una diottria mentre portavo a permanenza gli occhiali -4,50!
L'unica possibile "spiegazione" che mi do di quel miglioramento sta nel cambiamento dello stile di vita, forse nell'aver frequentato dei corsi di ballo e praticato molto, e inizialmente mi sono interessato a Bates solo per capire cosa mi era successo e da allora ho tolto completamente gli occhiali (i dettagli della storia sono in archivio).
Ciao
Silvio
----- Original Message -----
From: imanarolla
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Thursday, October 09, 2003 3:21 PM
Subject: Ogg: R: R: R: [Visus] Digest Number 585

--- In Visus@yahoogroups.com, "Alberto Fattiboni" <A.Fattiboni@t...>
ha scritto:
>
>
> -...Quando ciò non può avvenire senza troppo fastidio, o quando il
> -paziente deve continuare a lavorare durante la cura e non può
farlo
> -senza occhiali, il loro uso deve essere tollerato PER UN PERIODO;
ma
> -questo allunga sempre i tempi di guarigione.

PER UN PERIODO, io capisco 'fino a quando non potrà farlo senza occhiali'. Mi sembra normale, che c'è di strano?

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Blog di Visus:

http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2082 **From:** boluigi **Date:** ven ott 10, 2003 11.32
Subject: Ogg: Tabella a raggi per astigmatismo

Grazie delle informazioni, pero' sono gia' iscritto a Visus, come si effettuano le oscillazioni e altri esercizi utili per l'astigmatismo. Ho scaricato delle tabelle di snellen, ma non so come usarle e a che distanza: inoltre ho provato i rasterbrille, e devo dire che faccio molta fatica a vederci bene, infatti gli occhi si stancano parecchio. Puoi darmi qualche consiglio, il mio astigmatismo non e' eccessivo: .75 occhio sinistro e .0 occhio dx.
Nuovamente grazie tante.
Luigi

--- In Visus@yahoogroups.com, maurizio cagnoli <postmaster@m...> ha scritto:
> Il giorno 10-10-2003 4:55, boluigi, boluigi@y... ha scritto:
>
> > CIAO, ANCH'IO HO IL TUO STESSO PROBLEMA, ASTIGMATISMO, PUOI PER
> > FAVORE DIRMI DOVE HAI SCARICATO QUESTE TABELLE E COME SI USANO E A
> > CHE DISTANZA CON I RASTERBRILLE? GRAZIE MOLTE.
> > LUIGI
>
> I rasterbrille possono essere utili per cominciare nelle oscillazioni
> (aiutano a percepire il movimento apparente delle cose). Ma poi è bene fare
> tutte le attività senza lenti né brille.
>
> Riiscriviti a Visus registrandoti attraverso Yahoogroups: avrai la
> possibilità di scaricare un sacco di cose molto molto utili (appunto da
> yahoogroups/visus).
>
> Ciao
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> tel 0765 608283 -
> cagnoli@m... buenavista@m...
> Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2083 **From:** imanarolla **Date:** ven ott 10, 2003 11.40
Subject: Ogg: R: R: R: Digest Number 585

Sisì, guarda che siamo d'accordo! che gli occhiali vadano portati il meno possibile mi sembra fuori di discussione, era solo per dire che chi DEVE portare occhiali per qualche motivo ha comunque la

possibilità di migliorare.

Ciao! - Igor

--- In Visus@yahoogroups.com, "Salvatore Silvio Caggia" <s.caggia@c...> ha scritto:
> PER UN PERIODO non può che significare "per un periodo di tempo durante la giornata", cioè mentre ne ha effettivamente bisogno mentre lavora, non credo proprio che intenda dire "per un periodo di tempo continuativo tenendoli dal mattino alla sera" perché è quello che già fa ogni miope che non conosce Bates!
> Migliorare la miopia MENTRE si portano a permanenza gli occhiali a correzione completa non credo sia previsto dal metodo Bates, tuttavia non penso che sia impossibile, io stesso quando ancora non conoscevo niente di niente di queste cose ho misteriosamente recuperato quasi una diottria mentre portavo a permanenza gli occhiali -4,50!
> L'unica possibile "spiegazione" che mi do di quel miglioramento sta nel cambiamento dello stile di vita, forse nell'aver frequentato dei corsi di ballo e praticato molto, e inizialmente mi sono interessato a Bates solo per capire cosa mi era successo e da allora ho tolto completamente gli occhiali (i dettagli della storia sono in archivio).
> Ciao
> Silvio
> ----- Original Message -----
> From: imanarolla
> To: Visus@yahoogroups.com
> Sent: Thursday, October 09, 2003 3:21 PM
> Subject: Ogg: R: R: R: [Visus] Digest Number 585
>
>
> --- In Visus@yahoogroups.com, "Alberto Fattiboni" <A.Fattiboni@t...>
> ha scritto:
> > >
> > >
> > > -...Quando ciò non può avvenire senza troppo fastidio, o quando il
> > > -paziente deve continuare a lavorare durante la cura e non può
> farlo
> > > -senza occhiali, il loro uso deve essere tollerato PER UN PERIODO;
> ma
> > > -questo allunga sempre i tempi di guarigione.
> >
> PER UN PERIODO, io capisco 'fino a quando non potrà farlo senza
> occhiali'. Mi sembra normale, che c'è di strano?
> >
> >
> >
> Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >

> Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2084 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** ven ott 10, 2003 12.04
Subject: R: R: R: R: Digest Number 585

BRAVO CAGGIA!!!!

Group: Visus **Message:** 2085 **From:** parthenno **Date:** ven ott 10, 2003 10.45
Subject: Ogg: I: Benvenuto in Visus

> Un dono non è che non abbia valore, ma ha valore doppio.
> Questo perché non ci siamo comprati qualcosa, ma perché qualcuno
ha voluto
> dedicarci qualcosa di suo.

Ciao Mauro,
le tue sono parole degne di stima,
il dono più bello è tutto cio che viene dedicato
disinteressatamente agli altri.
Mi sono collegato a questa mail list per cercare una
soluzione al problema vista (miopia e astigmatismo nel mio caso)
Le mie attività (studio e lavoro al computer) non
consentono di distaccarmi dagli occhiali che porto
praticamente tutto il giorno.
Sono interessato a seguire un percorso di terapia,in modo
attento e scrupoloso.Non mi aspetto miracoli e voglio affrontare
il discorso in maniera rilassata,ottenendo risultati graduali.
Mi mancano solo le "istruzioni",un programma di esercizi da fare
e di regole da seguire,diciamo così.
Non vorrei essere frainteso,non voglio usufruire dei prodotti
degli sforzi altrui,non sarebbe giusto.
Voglio solo guarire e , se posso , contribuire al bene di tutti
coloro che hanno problemi del genere.

Grazie

Manos

Group: Visus **Message:** 2086 **From:** imanarolla **Date:** dom ott 12, 2003 2.55
Subject: Ogg: I: Benvenuto in Visus

Ciao Manos, benvenuto in Visus.
perchè per cominciare non provi a portare gli occhiali per il minor
tempo possibile durante la giornata? Anche se studi e lavori al
computer, ci saranno almeno dei ritagli di tempo in cui le lenti non
ti sono necessarie no?
Di che entità è il tuo difetto? E hai già letto qualcosa o consultato
qualcuno sull'argomento? Dicci un po' di più su di te, così potranno
uscire argomenti su cui confrontarci anche per noialtri della lista.

Non essere timido!

A presto! - Igor

> Mi sono collegato a questa mail list per cercare una
> soluzione al problema vista (miopia e astigmatismo nel mio caso)
> Le mie attività (studio e lavoro al computer) non
> consentono di distaccarmi dagli occhiali che porto
> praticamente tutto il giorno.
> Sono interessato a seguire un percorso di terapia,in modo
> attento e scrupoloso.Non mi aspetto miracoli e voglio affrontare
> il discorso in maniera rilassata,ottenendo risultati graduali.
> Mi mancano solo le "istruzioni",un programma di esercizi da fare
> e di regole da seguire,diciamo così.
> Non vorrei essere frainteso,non voglio usufruire dei prodotti
> degli sforzi altrui,non sarebbe giusto.
> Voglio solo guarire e , se posso , contribuire al bene di tutti
> coloro che hanno problemi del genere.
>
> Grazie
>
> Manos

Group: Visus **Message:** 2087 **From:** Erio Calderara **Date:** lun ott 13, 2003 7.50
Subject: miopia: glaucoma e distaccamento della retina

Sulla rivista l'Espresso del 18/09/2003 c'è un articolo "OK la vista è salva" in cui viene affermato che i miopi sono tre volte più a rischio di sviluppare un glaucoma e otto volte più a rischio di avere un distaccamento della retina.
Si parla inoltre di un gel a base di pirenzepina che applicato ai bambini tra i 6 e i 12 anni produrrebbe un rallentamento della progressione della miopia del 50%.
Prego gli esperti della lista di fare le loro considerazioni.
Saluti a tutti
Erio
Italiani, giovani miopi

"Un quarto degli adolescenti italiani ha problemi di vista e il fenomeno è in aumento". Questo quanto emerge da una ricerca condotta dagli esperti dell'Oms. "La miopia non può essere più considerata un piccolo difetto. Si tratta di una patologia che non dev'essere sottovalutata perché potrebbe avere gravi conseguenze". Per i miopi il pericolo di distacco di retina è otto volte maggiore rispetto a chi ci vede bene. C'è poi correlazione con altre gravi malattie dell'occhio, come il glaucoma. Dei 50mila nuovi casi di maculopatia che si registrano ogni anno nel mondo occidentale, inoltre, il 2-3% riguarda persone affette da gravi miopia con meno di 6 diottrie e oltre. La crescita di questo pericoloso handicap è causata dal pessimo stile di vita dei giovani, la sedentarietà, l'obesità, le diete scorrette, sbilanciate e prive dei nutrimenti essenziali. Per cambiare la situazione si dovrebbero bandire i fritti e privilegiare frutta e verdura. Da non sottovalutare poi l'importanza di passare alcune ore al giorno all'aria aperta, magari facendo un minimo di attività fisica. La ricerca, per il momento, non è riuscita a stabilire quanto l'utilizzo di monitor per Pc e televisione possano favorire l'insorgere della malattia.
Per prevenire la miopia è necessario che i genitori si rendano conto presto se il loro bambino ha difficoltà nella visione, prima che sia lui a dirlo. Gli occhi dei giovanissimi vanno protetti sin dai primi anni perché la miopia non corretta tende ad aggravarsi.
Tra le novità presentate al sesto congresso mondiale sulla miopia ci sono anche i primi risultati di un nuovissimo farmaco gel a base di pirenzepina capace di rallentare il progredire della malattia. Il medicinale è in fase di sperimentazione su 500 ragazzi in uno studio asiatico-americano.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2088 **From:** Roberto Amenta **Date:** lun ott 13, 2003 9.45
Subject: chiarimento

Ricevo regolarmente, la pasta elettronica del gruppo, sono iscritto a Yahooo, ma se qualcuno invia una pagina da aprire su Yahoo, mi viene risposto, nel sito Yahoo, che non sono iscritto al gruppo.
Chi è l'esperto, mi può rispondere.
Un salutocchio
Roberto Amenta

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2089 **From:** IIVIO I **Date:** lun ott 13, 2003 9.52
Subject: PING-PONG

Volevo far notare che nel campo del miglioramento visivo il gioco del ping-pong può aiutare alla visione rilassata.
Infatti esso ci porta a tenere in movimento lo sguardo e tutto il campo visivo, ci rilassa divertendoci e impegnandoci, cosi da farci dimenticare i nostri pensieri e problemi.
L' importante e lasciare scorrere le immagini e non catturarle.
In questi giorni sperimento dei flash un pò più duraturi del solito, e penso che bisogna goderseli fino in fondo, facendo tacere la mente discorsiva e logica, bisogna stare nel presente e non distrarsi non isolarsi dal mondo, perché questo è la miopia .
La miopia è spezzare il movimento e l'elasticita' del corpo e deprivarsi della sensazione.....
Salute a tutti gli iscritti.
Livio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2090 **From:** imanarolla **Date:** mar ott 14, 2003 6.19
Subject: Esposizione al sole

Ciao ragazzi, come state? Come procede il vostro lavoro sugli occhi?
Ho una questione de porre.
Ormai l'osservazione del sole a occhi aperti, per poco tempo e magari sbattendo spesso le palpebre beninteso, sta diventando una piacevole abitudine, e non più una pratica saltuaria.

C'è qualcuno tra di voi che mi può indicare una fonte attendibile e ben documentata sulla eventuale pericolosità di questo esercizio?
Un po' dappertutto in Internet si può leggere che il sole fa male per lunghe esposizioni e di non guardare mai assolutamente il sole direttamente, ma nessuno cita fonti attendibili o si sbilancia fornendo dati statistici di sorta. Parole che si leggono spesso sono 'probabilmente', 'può causare' eccetera.

Aspetto con asma delucidazioni!

Ciao - Igor

Group: Visus **Message:** 2091 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar ott 14, 2003 11.34
Subject: Re: miopia: glaucoma e distaccamento della retina

Il giorno 14-10-2003 1:50, Erio Calderara, erio@... ha scritto:

> Sulla rivista l'Espresso del 18/09/2003 c'è un articolo "OK la vista è salva"
> in cui viene affermato che i miopi sono tre volte più a rischio di sviluppare
> un glaucoma e otto volte più a rischio di avere un distaccamento della retina.
> Si parla inoltre di un gel a base di pirenzepina che applicato ai bambini tra
> i 6 e i 12 anni produrrebbe un rallentamento della progressione della miopia
> del 50%.
> Prego gli esperti della lista di fare le loro considerazioni.
> Saluti a tutti
> Erio

> Italiani, giovani miopi
>
> "Un quarto degli adolescenti italiani ha problemi di vista e il fenomeno è in
> aumento". Questo quanto emerge da una ricerca condotta dagli esperti dell'Oms.
> "La miopia non può essere più considerata un piccolo difetto. Si tratta di una
> patologia che non dev'essere sottovalutata perché potrebbe avere gravi
> conseguenze". Per i miopi il pericolo di distacco di retina è otto volte
> maggiore rispetto a chi ci vede bene. C'è poi correlazione con altre gravi
> malattie dell'occhio, come il glaucoma. Dei 50mila nuovi casi di maculopatia
> che si registrano ogni anno nel mondo occidentale, inoltre, il 2-3% riguarda
> persone affette da gravi miopia con meno di 6 diottrie e oltre. La crescita di
> questo pericoloso handicap è causata dal pessimo stile di vita dei giovani,
> la sedentarietà, l'obesità, le diete scorrette, sbilanciate e prive dei
> nutrimenti essenziali. Per cambiare la situazione si dovrebbero bandire i
> fritti e privilegiare frutta e verdura. Da non sottovalutare poi l'importanza
> di passare alcune ore al giorno all'aria aperta, magari facendo un minimo di
> attività fisica. La ricerca, per il momento, non è riuscita a stabilire quanto
> l'utilizzo di monitor per Pc e televisione possano favorire l'insorgere della
> malattia.
> Per prevenire la miopia è necessario che i genitori si rendano conto presto
> se il loro bambino ha difficoltà nella visione, prima che sia lui a dirlo. Gli
> occhi dei giovanissimi vanno protetti sin dai primi anni perché la miopia non
> corretta tende ad aggravarsi.
> Tra le novità presentate al sesto congresso mondiale sulla miopia ci sono
> anche i primi risultati di un nuovissimo farmaco gel a base di pirenzepina
> capace di rallentare il progredire della malattia. Il medicinale è in fase di
> sperimentazione su 500 ragazzi in uno studio asiatico-americano.

Perhcé solo gli esperti?

Rapide considerazioni:

1 La correlazionee esiste. Ergo : praticando il metodo Bates si prevengono
anche quelle brutte cose.

2. Alimentazione: secondo me il rapporto c'è, ma è limitato. Gli oculisti
sono disposti ad ammettere l'importanza di un fattore nella miopia SOLO se
si tratta di qualcosa su cui possono stabilire il loro esclusivo controllo
in quanto medici; altrimenti no.

3. Il farmaco in questione sembra che provochi difficoltà accomodative (=
presbiti a dieci anni, invece che a 50): questo è stato detto nel convegno,
e alcuni giornali lo hanno riportato, altri no.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2092 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar ott 14, 2003 11.34
Subject: Re: PING-PONG

Il giorno 14-10-2003 3:52, IIVIO I, livio_ll@... ha scritto:

> Volevo far notare che nel campo del miglioramento visivo il gioco del
> ping-pong può aiutare alla visione rilassata.
> Infatti esso ci porta a tenere in movimento lo sguardo e tutto il campo
> visivo, ci rilassa divertendoci e impegnandoci, cosi da farci dimenticare i
> nostri pensieri e problemi.
> L' importante e lasciare scorrere le immagini e non catturarle.
> In questi giorni sperimento dei flash un pò più duraturi del solito, e penso
> che bisogna goderseli fino in fondo, facendo tacere la mente discorsiva e
> logica, bisogna stare nel presente e non distrarsi non isolarsi dal mondo,
> perché questo è la miopia .
> La miopia è spezzare il movimento e l'elasticita' del corpo e deprivarsi della
> sensazione.....
> Salute a tutti gli iscritti.
> Livio

Sottoscrivo tutto. Viva il ping-pong!
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2093 **From:** NickWar **Date:** mar ott 14, 2003 11.11
Subject: Non sono andato

Salve a tutti,
spiacente di deludere chi già si fregava le mani, ma non mi sono ancora scollegato dalla lista.
Rispondo ad Elena, io non ci godo se tu non riesci nè a guarire nè a migliorare, sia ben chiaro.
E' assurdo pensare che possa farlo; capisco che le mie parole ti abbiano colpito, visto che non hai
avuto alcun beneficio dal metodo o benefici minimi, non so bene. Mi è capitato in passato di avere l'opportunità di aiutare un mio nipote con una miopia elevatissima, roba di 16-18 diottrie. Lo so che non ci crede nessuno e a questo punto non voglio nemmeno che ci crediate, ma questo mio nipote non riusciva a vedere la seconda riga della carta di Snellen e in meno di mezzora, praticando il metodo, riuscì a leggere la quinta riga senza problemi. Pensate che sia riuscito con lui a fare qualcosa? NO!
La sua unica e sola premura era di rimettersi gli occhiali e di non fare più esercizi e alla mia richiesta di spiegazioni rispose: "Voglio tenere gli occhiali, non voglio fare altro, sto male senza di essi!"

Ha un paio di occhi sporgenti che sembrano due susine, dilatati al massimo e secondo me tra poco tempo la sua retina si distaccherà. Voi cosa dite, questo ragazzo vuole guarire o no? Vuole mantenere gli occhiali, della guarigione non gliene frega nulla. E come lui ve ne sono tanti altri, tra cui io stesso i primi tempi, quando cercavo gli occhiali sul naso, sulla fronte e ovunque.

Quando parlo di persone che non vogliono guarire mi riferisco in primo luogo a queste persone.
Che poi siano presenti in lista o no per me è secondario, anche se sentendo di mancanza di risultati dopo anni di pratiche non posso far altro che pensare che siano anche in questa lista.

Per quel che riguarda la religione o setta cui qualcuno ha accennato, non so nemmeno di cosa volete parlare. Ritenete che Bates era un guru? Lo ritenete un santone? Io so solo che lui aveva dei risultati concreti e tutti i suoi successori, un pò per paura della legge, un pò per ignoranza, un pò per convenienza, hanno letteralmente sovvertito il metodo, rendendolo conforme alle regole, quelle benedette regole di cui andate tutti quanti fieri. Bates era un rivoluzionario e questo fa paura a tutti
gli sciacalli che ci sono andati dappresso. La jena mangia i resti del leone e se ne tiene bene alla larga.

Mi si dice che questa lista è aperta a tutte le esperienze, io però mi sono interessato solo di quello che poteva riguardare il metodo Bates, del resto lascio volentieri ad altri la discussione.

Non mi si venga a mettere in bocca però parole che non ho detto, non ho offeso nessuno, se qualcuno

si risente è solo perchè sa che quel che dico è vero e non può smentirmi.

Alla prossima,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 2094 **From:** frankoran **Date:** gio ott 16, 2003 12.25
Subject: Ogg: Non sono andato

--- In Visus@yahoogroups.com, "NickWar" <nickwar@l...> ha scritto:
...
> Per quel che riguarda la religione o setta cui qualcuno ha
accennato, non so nemmeno di cosa volete parlare. ...
...
> Alla prossima,
> Nicolò

Beh, tu stesso hai visto con tuo nipote che spesso il metodo Bates da solo non basta.
Quindi, perchè trascurare la psicologia, la bioenergetica, l'omeopatia, l'acupressione... personaggi come Harry Benjamin, Meir Schneider, che hanno avuto giovamento dal metodo, ampliandolo ed integrandolo ad altre discipline.

Ciao,
frankoran

Group: Visus **Message:** 2095 **From:** NickWar **Date:** sab ott 18, 2003 11.21
Subject: Re: Ogg: Non sono andato

> --- In Visus@yahoogroups.com, "NickWar" <nickwar@l...> ha scritto:
> ...
> > Per quel che riguarda la religione o setta cui qualcuno ha
> accennato, non so nemmeno di cosa volete parlare. ...
> ...
> > Alla prossima,
> > Nicolò
>
> Beh, tu stesso hai visto con tuo nipote che spesso il metodo Bates da
> solo non basta.
> Quindi, perchè trascurare la psicologia, la bioenergetica,
> l'omeopatia, l'acupressione... personaggi come Harry Benjamin, Meir
> Schneider, che hanno avuto giovamento dal metodo, ampliandolo ed
> integrandolo ad altre discipline.
>

Il tuo discorso sarebbe validissimo se solo mio nipote VOLESSE GUARIRE. Invece non vuole proprio, nè Bates nè altro. E' convinto al 100% che i suoi occhiali siano la sua salvezza. Dobbiamo capire che per guarire occorre una motivazione e una fiducia incrollabile, come e più che per altre malattie, che pure si giovano dell'aiuto di una mente fiduciosa, perchè l'occhio è tanto legato all'aspetto mentale come nessun altro organo del nostro corpo. Questo Bates l'aveva capito 80 anni fa, per noi occorreranno altri 800 anni. E allora capiremo che esiste una sola malattia, il rifiuto di guarire.

Ciao,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 2096 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom ott 19, 2003 11.21
Subject: Re: Ogg: Non sono andato

Il giorno 19-10-2003 5:21, NickWar, nickwar@... ha scritto:

>> --- In Visus@yahoogroups.com, "NickWar" <nickwar@l...> ha scritto:
>> ...
>>> Per quel che riguarda la religione o setta cui qualcuno ha
>> accennato, non so nemmeno di cosa volete parlare. ...
>> ...
>>> Alla prossima,
>>> Nicolò
>>
>> Beh, tu stesso hai visto con tuo nipote che spesso il metodo Bates da
>> solo non basta.
>> Quindi, perchè trascurare la psicologia, la bioenergetica,
>> l'omeopatia, l'acupressione... personaggi come Harry Benjamin, Meir
>> Schneider, che hanno avuto giovamento dal metodo, ampliandolo ed
>> integrandolo ad altre discipline.
>>
>
> Il tuo discorso sarebbe validissimo se solo mio nipote VOLESSE GUARIRE.
> Invece non vuole proprio, nè Bates nè altro. E' convinto al 100% che i suoi
> occhiali siano la sua salvezza. Dobbiamo capire che per guarire occorre una
> motivazione e una fiducia incrollabile, come e più che per altre malattie, che
> pure si giovano dell'aiuto di una mente fiduciosa, perchè l'occhio è tanto
> legato
> all'aspetto mentale come nessun altro organo del nostro corpo. Questo Bates
> l'aveva capito 80 anni fa, per noi occorreranno altri 800 anni. E allora
> capiremo
> che esiste una sola malattia, il rifiuto di guarire.
>
> Ciao,
> Nicolò

Chi ha esperienza di molti casi, che sia uno psicologo o anche semplicemente un operatore del metodo Bates si scontra spesso (direi, sempre) con il cosiddetto rifiuto di guarire, che io piuttosto chiamerei rifiuto di cambiare (usare una terminologia medica mi procura sempre fastidiosi effetti psicosomatici....).

Il fatto è che la decisione di non vedere, quella di proteggersi dietro agli occhiali, quella di resistere a ogni cambiamento, anche se ci appaiono come pessime scelte, quando sono state prese per la prima volta apparivano come ottime scelte, anzi, l'unica scelta possibile.

E magari l'esperienza di molte altre situazioni ha confermato quella decisione come "giusta" e "vantaggiosa".

C'è chi dice e io sono d'accordo con loro, che questo è un nodo che tutti i "ricercatori di visione" devono affrontare, prima o poi: bisogna proprio cambiare consapevolmente "punto di vista" sul mondo, cioé modificare alcune convinzioni profonde.

Questo tema è stato tra l'altro affrontato nelle relazioni presentate da Cristina Zandonella e Marisa Martinelli all'ultimo convegno degli educatori visivi (Firenze, Maggio '03) ed è presente anche nelle relazioni di Daniela Giovati e Giorgio Ferrario (vedi una descrizione del convegno a http://www.metodobates.it/firenze2.htm)

Ah, a proposito Nicolò, mi fa piacere che tu sia restato in lista.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2097 **From:** skyrunner **Date:** dom ott 19, 2003 9.57
Subject: Quello che ha detto Bates sugli occhiali indossati durante il trattamento

--- In Visus@yahoogroups.com, "Alberto Fattiboni" <A.Fattiboni@t...>
ha scritto:
>
>
> -Ricordo che Bates da un'altra parte nel suo libro dice che è
> -tollerabile l'uso degli occhiali per chi di deve proprio usare per
> -lavoro o per chi ha troppo fastidio quando non li usa.
>
> Ecco allora una cosa che è sfuggita a me del libro!
>
> Magnifico, saresti così cortese da indicarmi in che capitolo Bates
dice queste cose?
> Sarebbe una bella contraddizione...

>Certo che sono così cortese, figurati..

>Cap. IX - Cause and cure of error of refraction
>...

>In genere le persone che non hanno mai portato occhiali possono
>essere curate con più facilità rispetto a coloro che li hanno usati,
>e gli occhiali dovrebbero venire abbandonati all'inizio della cura.
>Quando ciò non può avvenire senza troppo fastidio, o quando il
>paziente deve continuare a lavorare durante la cura e non può farlo
>senza occhiali, il loro uso deve essere tollerato per un periodo; ma
>questo allunga sempre i tempi di guarigione.

Non c'era nemmeno bisogno di andare a consultare l'edizione del 1920.
Sull'edizione abbreviata da Emily Lierman, sono riportate tutte le cose
importanti. E questa non poteva mancare:
Evidenzio le frasi "Qualora cio non sia possibile senza provocare eccessivo
disagio"
e "quando una persona deve proseguire la sua attivita durante il trattamento
e non puo farlo senza occhiali"
"il che pero costituisce sempre motivo di ritardo del miglioramento".

Questo è, e non c'è molto spazio per le interpretazioni personali.

34 Causa e trattamento degli errori di rifrazione

... cio si dovrebbe prescrivere a tutte le
persone dalla cui portata visiva dipende la sicurezza degli altri.
In genere, in coloro che non hanno mai portato gli occhiali si otten-
gono piu facilmente miglioramenti che non in chi li usa: all'inizio del

trattamento gli occhiali dovrebbero essere eliminati. Qualora cio non sia possibile senza provocare eccessivo disagio, ovvero quando una persona deve proseguire la sua attivita durante i1 trattamento e non puo farlo senza occhiali, per un po' se ne deve consentire l'uso, il che pero costituisce sempre motivo di ritardo del miglioramento. Persone di ogni eta hanno tratto beneficio da questo trattamento degli errori di rifrazione mediante il rilassamento, ma di solito i bambini, sebbene non immancabilmente, reagiscono molto piu prontamente degli adulti.

Per quanto riguarda esperienze a me note, nella sezione Documenti c'è "Patente senza occhiali", è l'immagine di cosa scrivono sulla patente quando tolgono l'obbligo di lenti. E' presentata col messaggio 788 nell'archivio.

> Da: "skyrunner" <skyrunner@...>
> Data: Lun Dic 24, 2001 5:54 pm
> Oggetto: La patente quando gli occhiali non servono più...
> ...che mostra una patente dove è stato tolto l'obbligo di lenti.
> ...
> Per passare l'esame occorre avere una acutezza visiva almeno di 6/10.
> La prescrizione iniziale era intorno alle 2 diottrie.
> Miglioramenti nonostante la pochissima pratica, ma ha funzionato lo stesso.

Aggiungo che, oltre alla poca pratica, sono stati sempre indossati occhiali a gradazione piena per alcune attività (guida, cinema, TV, etc) e che la visita fatta in quel periodo ha ottenuto il responso "Ma questi occhialisono troppo forti per lei!" Quindi non solo prescrizione piena ma anche "Sovracorrezione"

Recentemente, anche nel messaggio "Migliorare" del 4/10/03 riportavo di un clear flash:
"Ho in passato riportato il caso di una persona con una miopia elevata che non voleva fare nessuna tecnica, ma si limitò a guardare una tabella concentrandosi solo sul contrasto bianco-nero ed i caratteri piccolissimi.
Mi chiamò pochi giorni dopo gridando la sua gioia per telefono e ripetendomi l'episodio svariate volte: aveva avuto un clear flash lunghissimo che aveva scoperto sgomenta dopo che si era massacrata gli occhi cercando di togliere le lenti a contatto (che non indossava!)".

La persona in questione NON indossava lenti a contatto sottograduate, bensì la prescrizione piena.
Su questo, c'è anche un riferimento è su una mail che ho spedito oltre un'anno fa su una mail list americana, e che non ho tempo ora di cercare.

E' vero che è meglio evitare di portare gli occhiali, o portarli il meno possibile. Ma è anche vero che non si deve morire per praticare il metodo. Una posizione intransigente, e troppa enfasi sulle colpe di chi "non guarisce" perchè non vuole guarire, potrebbe andar bene come tattica a chi ha promesso guarigioni mirabolanti (che invece non accadono) per lavarsene le mani e liberarsi degli scocciatori...
Ma se vogliamo fare un discorso concreto, allora và considerato che più che togliere gli occhiali del tutto(è propedeutico alle tecniche) è meglio seguire un programma con dedizione, altrimenti togliere le lenti non serve a niente e magari arriva anche a causare anche più tensione (quella vera, del sistema visivo, non quella "emozionale"!)

E' molto interessante anche quello che c'è riportato alla fine:

Se hanno meno di dodici anni, o addirittura di sedici, e non hanno mai portato
gli occhiali, di solito la condizione viene eliminata in pochi giorni, setti-
mane, o mesi, e sempre entro un anno, mediante la semplice lettura quotidiana di una scheda di prova.

Ossia (ed è riportato anche in altre parti, anche dell'edizione ridotta)
per costoro è sufficiente anche solo leggere la tabella di Snellen ogni giorno e null'altro.

Il metodo Bates è semplice, di per sè, e non andrebbe nemmeno studiato, se lo scopo fosse solo quello di migliorare.
Basterebbero costanza ed un minimo di impegno.

Ma se si vuole disquisire sul quello che ha scritto Bates stesso a proposito del suo metodo, come ho scritto più volte in passato, e come ribadisco, leggersi più volte il libro di Bates. L'edizione abbreviata della Lierman, è molto più scorrevole ed è più facile rileggerla, anche 10 volte se serve.
Se la Lierman non avesse rielaborato il libro rendendolo adatto al grande pubblico, a quest'ora probabilmente, il metodo sarebbe quasi scomparso e forse anche la NVI (tutto è iniziato da li).
Per chi ancora non lo ha l'edizione reperibile ora è:

Il metodo Bates per vedere bene senza occhiali
William H. Bates
Brossura Astrolabio 1989
Prezzo BOL: Euro 10,50
ISBN : 8834009665

Per chi comprende l'inglese, l'edizione originale la ho resa disponibile negli archivi di Visus.
Ricordo anche che iscrivendosi a "Visus-Files" tramite una email vuota a: Visus-files-subscribe@yahoogroups.com si otterranno in automatico dei files messi in distribuzione di tanto in tanto (era inizialente nata per il core concept). E comunque arriverà subito, divisa in tre parti, l'edizione originale del libro di Bates del 1920 in inglese.
Anche se non lo capite molto, può andar bene se volete rendervi conto da voi cosa la Lierman ha abbreviato.

Per ultimo, a volte nel leggere le pubblicazioni di Bates, sembra veramente di imbattersi in alcune contraddizioni. Ma in rerealtà sarebbe più giusto parlare di affinamenti e progresso. Perchè tutto quello che è scientifico non dovrebbe essere statico e legato a se stesso (leggi: ad interessi economici e di parte), ma continuamente volto all'esterno.
Con l'esperienza Bates ha rivisto alcuni aspetti del suo lavoro.
Mi viene in mente l'esempio dei caratteri piccolissimi. In alcune parti si legge che provocando tensione da vicino (e quindi si emmetropizza l'occhio) in altre che l'occhio può leggerli solo se è rilassato... Contraddizioni?
Non so, anche perchè la spiegazione alla quale mi appoggio io potrebbe sembrare diversa non "rilassato" ma in "fissazione centrale". Modalità che , a ben considerare, sono strettamente legate fra di loro!

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 2098 **From:** skyrunner **Date:** dom ott 19, 2003 9.57
Subject: R: per una vista debole..c''e rimedio!!!

-----Messaggio originale-----
Da: IIVIO I [mailto:livio_ll@...]
Inviato: sabato 13 settembre 2003 20.34
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] per una vista debole..c'e rimedio!!!

>La notte mi sembra di vederci meglio, (è stato sempre il mio problema la guida notturna)
>... sarà perche gli occchi si riposano di più guardando verso il basso,

Anche guardare in alto (non spostando gli occhi solamente) aiut. Molti hanno riportato dei clear flash nel guardare le cime dei palazzi o degli alberi.
Per la visione notturna (parlo di sensibilità alla luce, non della tensione aumentata dalla tipologia della modalità visiva notturna, quella la correggi con le tecniche) potresti trarre beneficio da alimenti che contengono luteine e da altri che facilitano la microcircolazione (mirtillo, peperoncino, etc) o da alcuni integratori come il Gingko Biloba per esempio (ma quest'ultimo è una potente pianta medicinale che potrebbe avere controindicazioni (se ipereccitabili, insonni, con difficoltà nella coagulazione del sangue, etc). Mentre, ad esempio, alcune sostanze, come il fumo di sigaretta, o carenza di ossigeno (trattieni il respiro per la tensione?) diminuiscono la sensibilità alla luce

> IL MIO PROGRAMMA:

> 1.. ONDEGGIAMENTO LUNGO
> 2.. PALMING
> 3.. PASSEGGIATE AL SOLE, O ESPOSIZIONE AL SOLE COME ABBRONZATURA
> 4.. IMMAGINI MENTALI, ESERCIZI DI MEMORIA: RICORDARE VISI, VOLTI, SITUAZIONI, O AMBIENTI.

Questa è la parte che mi ha interessato di più.
Scrivi che non esegui tutte le tecniche.
Il punto 4 è uno di quelli che di rado vengono eseguiti, ed è invece importante, molto importante, ma...
Hai provato la lettura dei microcratteri e della tabella di Snellen? Queste a mio avviso sono le tecniche primarie del metodo Bates originale.
Se spulci l'archivio dei messaggi passati troverai molto materiale sull'aromento.
Nel file "istruzioni" che ti è arrivato in automatico con l'iscrizione c'è

scritto anche come fare per registrarti su Yahoo (se non lo sei) e avere accesso all'archivio dei messaggi passati.
Questo è anche il motivo del promemoria per le tecniche che arriva in automatico con l'iscrizione. I primi tempi aiuta a ricordarsi e a trovare spazio per tutto.

> Il metodo Bates funziona; ma bisogna molta pazienza e tenacia, non senpre è facile rilassarsi
> O spesso la sensazione di riposo dai pensieri "stressanti", quando ho un clear flashing,
> come se mi lasciassi andare... Io sono una persona che ama progettare tutto con rigidità,
> quasi avesse paura di lasciare che le cose vengano spontaneamente; con il metodo
> educativo-rieducativo Bates mi senbra invece di imparare a lasciare correre le cose,
> le idee, di gustare l' attimo presente, le sensazioni presenti...

Il rilassamneto è anche delle zone della mente, sovraccaricate dal modo fisiologicamente errato di "vedere" che si adotta.
Si, questa sensazione di vivere nel presente, o di consapevolezza è un effetto (collaterale?) riportato da molti. E non è il solo inaspettato dono che migliora la qualità della vita.
La gioia di vivere a volte è smorzata dalla mancanza della consapevolezza del presente.

"Da un certo punto in avanti non c'e piu' modo di tornare indietro.
E'quello il punto al quale si deve arrivare". (Kafka)

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 2099 **From:** skyrunner **Date:** lun ott 20, 2003 12.26
Subject: Metodo Bates: Scienza o religione? (Era R: Ogg: Non sono andato)

-----Messaggio originale-----
Da: frankoran [mailto:francoranieri@...]
Inviato: giovedì 16 ottobre 2003 12.26
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Ogg: Non sono andato

>--- In Visus@yahoogroups.com, "NickWar" <nickwar@l...> ha scritto:
>...
> Per quel che riguarda la religione o setta cui qualcuno ha
>accennato, non so nemmeno di cosa volete parlare. ...
>...

Intendevo, senza pretesa di indagarne le cause, un modo di interpretare la realtà della NVI (miglioramento dela Visione con metodi Naturali), con riferimento anche al metodo Bates.
Spesso nei settori di nicchia della medicina "alternativa" (si usa chiamarla così, anche se in alcuni paesi questa rappresenta invece quella di maggioranza), capita di vedere persone che si ergono a guru, a detentori

della verità. .
E' un qualcosa, secondo me, di dannoso alla seria presa in considerazione, nonchè alla diffusione , di alcune innovazioni portate dalla medicina alternativa.
Non intendo che credere in un idea sia sbagliato. Mi riferivo ad un comportamento di fondo che reputo dannoso.

A me ciò che interessa è che sia chiara l'alternativa ad una diagnosi che non prevede cure.
Mi dispiacerebbe vedere rovinare l'affermarsi di un idea.

Non vedo, comunque, niente di male nella naturale divergenza di opinioni. Accettabili in un contesto di crescita comune e rispetto reciproco.

Per esempio, so di un tizio che ha messo la sua mail-list su Bates, sotto la voce "Religioni"
Esattamente in: "Società e culture > Religione e spiritualità"
Nella fattispecie insieme con:
Buddismo (24)
Cristianesimo (526)
Divinazione (42)
Paganesimo (148)
Parodie religiose (12)
Sciamanesimo (30)
Filosofia (158)

Ognuno ha la sua visione delle cose. L'importante è rispettare chi ha idee diverse. Altrimenti non si parla più di religione ma di fanatismo.

LA mia visione delle cose è che Bates sia stato un grande scienziato. E che le sue scoperte, insieme con le metodologie che ha elaborato con anni di pratica, siano un solido punto di partenza.

Per questo ho messo Visus sotto la voce:
"Medicina e benessere > Medicina alternativa"
Nella fattispecie insieme con:
Aromaterapia (1)
Erboristeria (16)
Magnetoterapia (3)
Massaggi (15)
Medicina olistica (28)
Omeopatia (5)
Reiki (23)
Riflessologia (2)
Professionale (10)
Yoga (24)

(I numeri tra parentesi indicano le mail list attive)

Ma quale è la differenza tra religione e scienza?
Semplificando al massimo (senza pretesa di esaurire qui l'argomento nè di svilire nessuna delle due realtà) direi che:

-La religione si affida a dei dogmi ed accetta il fatto che non si possa spiegarli, ma è necessario avere fede.

-La scienza, oltre a cercare il perchè delle cose, parte del presupposto che ogni scoperta di nuovi fondamenti rappresenta una nuova base di partenza per progredire ulteriormente.

Quindi si potrebbe supporre che la religione è tendenzialmente contro il cambiamento (il progresso) di quanto considerato mentre la scienza lo reputa non solo auspicabile ma necessario (anche se la scienza è spesso asogettata ad interessi di parte che ne intaccano la sostanza stessa).

Di contro, a fronte delle aberrazioni e distorsioni che ha subito il metodo Bates negli anni, l'interpretarlo come religione potrebbe aiutare la riscoperta della sua essenza. Pure se un rigore nella analisi scientifica può produrre gli stessi risultati, senza però rifiutare un progresso che parta dalle ritrovate basi.

>Quindi, perchè trascurare la psicologia, la bioenergetica,
>l'omeopatia, l'acupressione... personaggi come Harry Benjamin, Meir
>Schneider, che hanno avuto giovamento dal metodo, ampliandolo ed
>integrandolo ad altre discipline.

Trascurare no, certo.
Io sono del parere,però, che il vero metodo Bates sia un concetto centrale (la base di partenza, appunto) per la rieducazione visiva, e sono convinto della sua efficacia e superiorità in linea generale.
Prendo atto, però, del fatto che altre discipline hanno ottenuto risultati lusinghieri.
Ed anche scrivendo:

> Quelle che sento in lista sono solo scuse di chi cerca disperatamente di restare abbarbicati
> ai propri preziosi "ausili visivi". Del resto sappiamo che il mondo visto attraverso
> gli occhiali sembra meno aggressivo, è pur sempre una barriera tra noi e "l'altro da sè"

si riconosce la validità del lavoro di rieducatori che non seguono il metodo Bates come strada principale, ma un approccio di natura psicologica. Janeth Goodrich, combinave alcune tecniche del metodo Bates con tecniche psico corporee. E di risultati ne aveva. Altri autori, come Kaplan, mettono l'aspetto psicologico al di sopra di tutto.

Io penso però, che il più grosso ostacolo alla applicazione pratica di quanto scoperto dal Dr. W.H. Bates, sia pricipalmente dovuto a:
- faticosità nel ripetere tecniche noiose
- esecuzione errata delle tecniche
- mancanza di costanza
- e, sopratutto, la difficoltà di capire che quello che sembra non avere senso, o importanza, non và per questo trascurato,

Saluti a tutti.

"...Inoltre, i principi della visione identificati dal Dr Bates sono assolutamente corretti, ed è impossibile vedere chiaramente senza di essi. Tali principi non sono stati inventati dal Dr Bates. Essi sono stati creati

dalla natura."

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 2100 **From:** skyrunner **Date:** lun ott 20, 2003 12.28
Subject: R: miopia: glaucoma e distaccamento della retina

Da: Erio Calderara
Inviato: lunedì 13 ottobre 2003 19.50
A: Visus
Oggetto: [Visus] miopia: glaucoma e distaccamento della retina

> Sulla rivista l'Espresso del 18/09/2003 c'è un articolo "OK la vista è salva"
> in cui viene affermato che i miopi sono tre volte più a rischio di sviluppare
> un glaucoma e otto volte più a rischio di avere un distaccamento della retina.
> Si parla inoltre di un gel a base di pirenzepina che applicato ai bambini
> tra i 6 e i 12 anni produrrebbe un rallentamento della progressione della miopia del 50%.

Ho letto anche io quell'articolo.
Se è per questo i miopi hanno anche molte più probabilità, dipendentemente dal grado di miopia, di soffrire di retinite pigmentosa ed altro.
Da notare che gli interventi di chirurgia refrattiva lasciano comunque un'occhio miope (si limitano a rimodellare la cornea) quindi da questo punto di vista non migliorano nulla.

Per quanto riguarda il gel occorrerebbe saperne di più, ma sono molto scettico. In accordo con gli studi di Bates e successori, la miopia si sviluppa attraverso l'adozione di abiti visivi scorretti dal punto di vista funzionale, e quindi il gel non vedo come possa intervenire.

"...Inoltre, i principi della visione identificati dal Dr Bates sono assolutamente corretti, ed è impossibile vedere chiaramente senza di essi. Tali principi non sono stati inventati dal Dr Bates. Essi sono stati creati dalla natura."

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 2101 **From:** skyrunner **Date:** lun ott 20, 2003 12.40
Subject: Swinging windows: Nuovo file inviato a Visus

Ho inviato un nuovo file nell'area Documenti del gruppo Visus.

File : /Programmi/SwingWin1_0.zip

Descrizione : Per combattere la fissità dello sguardo davanti al monitor.
La finestra attiva si muove continuamente in accordo ai parametri impostati.
In inglese. Per Windows.

È possibile accedere al file all'indirizzo

http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Programmi/SwingWin1_0.zip

Non credo molto in questo tipo di approccio. La fissità secondo me è legata alla mancanza di centralizzazione. Occorre intervenire su quest'ultima e la fissità sparirà da sola.
Ma per qualcuno potrebbe essere interesante.

Un consiglio: non aumentate troppo la velocità e l'ampiezza dello spostamento, altrimenti non riprenderete più la finestra... (ottimo come scherzo, però!)

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 2102 **From:** skyrunner **Date:** lun ott 20, 2003 12.50
Subject: Visus ha superato la soglia dei 300 iscritti.

Visus ha superato la soglia dei 300 iscritti.
Al momento attuale siamo in 303(più altri messi in stand-by dal server per problemi vari nella consegna dei messaggi).

Il ricambio è continuo. Molti vanno e molti vengono.

Spero che questo numero di iscritti sia per tutti foriero di scambi costruttivi e arricchimento interiore reciproci.

E spero anche che contribuisca alla diffusione delle pratiche di Miglioramento della Visione con Metodi Naturali.

Grazie a tutti coloro che hanno dato e danno il loro contributo.
E grazie a tutti coloro che portano disinteressatamente la loro esperienza alla portata degli altri.

Auguri Visus e... Auguri a tutti gli Iscritti!

"Mai ti è dato un desiderio senza che ti sia dato anche il potere di realizzarlo". R. Bach

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 2103 **From:** frankoran **Date:** lun ott 20, 2003 10.03
Subject: Ogg: Visus ha superato la soglia dei 300 iscritti.

--- In Visus@yahoogroups.com, "skyrunner" <skyrunner@i...> ha scritto:

> Grazie a tutti coloro che hanno dato e danno il loro contributo.
> E grazie a tutti coloro che portano disinteressatamente la loro esperienza
> alla portata degli altri.
>

>
> Auguri Visus e... Auguri a tutti gli Iscritti!

Grazie a te Mauro.
Cominciavano a mancarmi le tue massime!

"Nessuno può dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali".

"Che Dio ti conceda la serenità delle cose che non puoi cambiare, il coraggio di cambiare quelle che puoi cambiare, la saggezza di poter distinguere le une dalle altre."

Auguri!
frankoran

Group: Visus **Message:** 2104 **From:** skyrunner **Date:** lun ott 20, 2003 10.51
Subject: R: Ogg: Visus ha superato la soglia dei 300 iscritti.

-----Messaggio originale-----
Da: frankoran [mailto:francoranieri@...]
Inviato: lunedì 20 ottobre 2003 22.04
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Ogg: Visus ha superato la soglia dei 300 iscritti.

> Grazie a te Mauro.
> Cominciavano a mancarmi le tue massime!

E allora ne (ri)propongo qualcuna che è direttamente legata ai processi della visione.
Sono uno spunto di riflessione. (E sono messe in un ordine logico).
Chi ha orecchie per intendere, intenda...

"Legge di Leahy: Se una cosa viene sbagliata abbastanza a lungo diventa giusta".

"Non è la materia che genera il pensiero...è il pensiero che genera la materia".
(Giordano Bruno)

"Non puoi cambiare il mondo, ma puoi cambiare te stesso. Il mondo cambierà".
Anonimo

"Molti raggi convergono alla ruota. Ma è il mozzo centrale che fa girare la ruota". (Lao Tzu)

"Da un certo punto in avanti non c'e piu' modo di tornare indietro.
E'quello il punto al quale si deve arrivare". (Kafka)

Aguri di nuovo anche a Te!

"Nulla al mondo è così potente quanto un'idea della quale sia giunto il tempo". (Victor Hugo)

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 2105 **From:** Erio Calderara **Date:** mar ott 21, 2003 8.01
Subject: R: Quello che ha detto Bates sugli occhiali indossati durante il trattamento

-----Messaggio Originale-----
Da: "skyrunner" <skyrunner@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: domenica 19 ottobre 2003 20.57
Oggetto: [Visus] Quello che ha detto Bates sugli occhiali indossati durante il trattamento

> Per chi ancora non lo ha l'edizione reperibile ora è:
>
> Il metodo Bates per vedere bene senza occhiali
> William H. Bates
> Brossura Astrolabio 1989
> Prezzo BOL: Euro 10,50
> ISBN : 8834009665
>
> Mauro Teodori
> skyrunner@...
> skyrunner@...

Aggiungo che agli utenti Tiscali sino al 31 ottobre è concesso un ulteriore sconto del 20% (su tutti i titoli BOL) per cui ho acquistato a Euro 8,40.
Chi non è utente Tiscali potrà godere ugualmente dello sconto chiedendo a un amico l'indirizzo di accesso riservato. Non occorrono password o codici.
Saluti
Erio

Group: Visus **Message:** 2106 **From:** Mary Hellen **Date:** mer ott 22, 2003 1.10
Subject: Bates funziona!

Mi chiamo Mary Hellen e seguo, con molto interesse, questa lista da un po' di tempo,
anche se prima d'ora non sono mai intervenuta.
Voglio condividere con voi i cambiamenti meravigliosi che la comprensione del principio su cui si basa
il "metodo" Bates sta portando nella mia vita.
Ho portato gli occhiali fino a 10 giorni fa, giorno in cui leggendo i libri "Vista perfetta senza occhiali" di Bates e "Storie dalla clinica" di Emily Lierman
editi dalla Juppiter Consulting, ho capito, leggendo più e più volte i libri, il principo e
di conseguenza gli esercizi, che non sono altro che l'applicazione di quel principio.
(faccio volentieri pubblicità gratuita a tutte le cose che fanno fare un salto in avanti nella consapevolezza di se',
lo trovo giusto e doveroso).
Prima di aver compreso, non riuscivo a capire il senso di quegli strani esercizi di cui si parlava in lista,

ma soprattutto avevo la netta impressione che questo metodo non era tutto questo granchè; nessun miglioramento
evidente tra gli iscritti (a parte Evaristo, Niccolò, e Giovanni Gatti che mi sembravano fortunate eccezioni casuali), nessuna speranza che si potesse arrivare a una guarigione completa e permanente e in un tempo ragionevole.
Il problema della vista difettosa è semplicemente lo sforzo per vedere.
Tutto qua?! Ma allora c'è speranza eccome mi son detta. Così ho cominciato a fare gli esercizi, e con me altre sei persone con problemi di vista, a cui ho entusiasticamente spiegato il metodo, dopo i miei primi rapidi e incoraggianti miglioramenti.
Funziona e tutti loro nel giro di pochi minuti hanno migliorato la vista in modo eclatante, e in un caso,
la vista, in 3 ore, è passata da 3/10 a 10/10 permanenti (il resoconto dettagliato verrà pubblicato sul "Il Falco" edito sempre dalla Juppiter).
Il principio è semplice: assenza di sforzo per vedere=vista, immaginazione e memoria perfefte.
Quando si riesce a ricordare qualcosa perfettamente, in quel momento la mente è rilassata e nel suo stato di funzionamento ottimale, perciò la vista è perfetta. Il difficile, è spezzare l'abitudine a fare qualcosa di assolutamente
contro natura, che per me, come per tutti quelli che hanno problemi visivi, è diventato normale: sforzarsi di vedere fissando le cose. Sono passata dai 3/100 ai 3/30 nel giro di una settimana; ora sto lavorando su un cambiamento di prospettiva radicale: non, cercare di vedere (vedere è una cosa naturale e tutto quel che si fa per vedere porta inevitabilmente a problemi visivi), ma diventare sempre più consapevole dello sforzo per vedere e rimuoverlo.
L'esercizio che si è rivelato più utile nel mio caso è stato ed è quello di immaginarmi mentalmente le lettere piccole più lontane e nitide possibile, cosa che mi richiede parecchia pratica, visto che essendo ancora miope tendo a ingrandire
mentalmente le cose piccole per poterle vedere meglio. Infine capire, attraverso la dimostrazione pratica, che in realtà noi non vediamo ma semplicemente ricordiamo, e che possiamo immaginare solo cose già viste, mi ha aperto veramente la mente, dischiudendomi nuove entusiasmanti prospettive, che vanno ben al di là
del raggiungimento della vista perfetta.
P.s. Da due giorni guido di giorno senza neppure gli occhiali a foro stenopeico. E ragazzi! Che meraviglioso senso di indipendenza.

A presto
Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2107 **From:** Luca Cattarossi **Date:** mer ott 22, 2003 4.47
Subject: Trans-clone?

Ma, secondo voi, è possibile che un clone cambi sesso? :-)

Saluti.

Luca

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2108 **From:** Luca Cattarossi **Date:** mer ott 22, 2003 5.11
Subject: Miglioramento evidente

Gioia e Tripudio, iscritti alla list, perchè anch'io intendo parteciparVi dei miei progressi visivi!!!

La scorsa settimana sono andato a fare il controllo della vista e ho registrato un miglioramento di 0,50/10 del visus dell'occhio destro (quello buono) e una situazione stabile nel sinistro.

Quindi dall'occhio buono (quello che reagisce meglio agli esercizi) ho ottenuto un miglioramento complessivo di 2,50/10 in meno di 14 mesi!

Ma la cosa più straordinaria è che (udite, udite!) non ho mai letto una sola riga pubblicata dalla Juppiter Consulting del Signor Giovanni Gatti (che, lo dico a beneficio dei nuovi iscritti, si pregia di comparire su Visus sotto svariate identità per perorare i miracolosi effetti dei Suoi prodotti editoriali), non è mirabile tutto ciò?

Un caro saluto a Mary Hellen nella speranza che ci tenga informati sulle novità editoriali della Sua casa editrice.

Luca

"Le parole stanno a zero"
John Wayne (rivolgendosi a qull'ubriacone di Dean Martin in UN DOLLARO D'ONORE di H.Hawks, 1954. USA)

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2109 **From:** Mary Hellen **Date:** mer ott 22, 2003 5.50
Subject: Quale trans clone?

Io non sono Giovanni Gatti, e tutto quello che ho scritto lo posso dimostrare in ogni momento.
Se ho citato i libri della sua casa editrice, e se ho deciso di pubblicare sulla sua rivista i resoconti dettagliati
dei progressi miei, e dei miei amici è perchè, solo attraverso i suoi consigli, che sono i consigli di chi ha raggiunto
la vista normale, e attraverso la lettura dei due libri che ho citato ho cominciato ad avere risultati.
Trovo molto dannoso non far conoscere agli altri ciò che ci ha portato e ci porta grandi benefici.
O forse, in nome di un pregiudizio, non dovrei diffondere l'esistenza di documentazione, la cui comprensione
porta alla guarigione?
In un mondo in cui i maggiori profitti vengono fatti danneggiando a vari livelli le persone e il pianeta
trovi vergognoso guadagnare onestamente pubblicando libri che sono di importanza capitale per la propria
evoluzione (oltre che per la vista)?
Perchè invece di valutare le cose che ti ho scritto mi hai subito messa in dubbio?
Che ne pensi di quello che ho scritto a propostito del principio del metodo Bates?
Sono molto contenta dei tuoi progressi, mi incoraggiano ulteriormente.
Grazie
p.s. Cagnoli mi conosce, ho fatto il corso di Buena Vista con lui.

Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2110 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer ott 22, 2003 1.58
Subject: Re: Trans-clone?

Il giorno 22-10-2003 22:47, Luca Cattarossi, lucacattarossi@... ha scritto:

> Ma, secondo voi, è possibile che un clone cambi sesso? :-)
>
> Saluti.
>
> Luca

No, Mary hellen è vera (l'ho conosciuta personalmente). E credo che effettivamente con lei leggere e rileggere parecchie volte il testo possa avere funzionato. Mary è anche in assoluto la persona più capace di imporsi una disciplina (ferrea) che conosco.
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2111 **From:** frankoran **Date:** mer ott 22, 2003 9.31
Subject: i pensieri di Mary Hellen

"…. Quando si riesce a ricordare qualcosa perfettamente, in quel momento la mente è rilassata e nel suo stato di funzionamento ottimale, perciò la vista è perfetta.

…. ora sto lavorando su un cambiamento di prospettiva radicale: non, cercare di vedere (vedere è una cosa naturale tutto quel che si fa per vedere porta inevitabilmente a problemi visivi), ma diventare sempre più consapevole dello sforzo per vedere e rimuoverlo.

…. in realtà noi non vediamo ma semplicemente ricordiamo, e che possiamo immaginare solo cose già viste..."

Questo suona bene,
Salute a tutti!
frankoran

Group: Visus **Message:** 2112 **From:** skyrunner **Date:** mer ott 22, 2003 11.33
Subject: R: Bates funziona!

-----Messaggio originale-----
Da: Mary Hellen [mailto:maryhellen.segatta@...]
Inviato: mercoledì 22 ottobre 2003 13.11
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Bates funziona!

Ciao, Mary Hellen e grazie per l'interessantissimo contributo della tua esperienza personale, che hai voluto condividere qui in lista!

> Voglio condividere con voi i cambiamenti meravigliosi che la comprensione
> del principio su cui si basa
> il "metodo" Bates sta portando nella mia vita.

Io trovo più giusto parlarne al plurale: I PRINCIPI.
Riporto qui quello che ho scritto nella sintesi "Il metodo Bates in una conchiglia".

I principi fondamentali, come anche dalla sintesi finale posta nel libro riadattato della Lierman, sarebbero:
1.. Stimolazione della Centralizzazione

2.. Rilassamento

3.. Memoria e immaginazione (visualizzazione)

4.. Feedback (indicazioni di ritorno su come sta operando il sistema visivo)

5.. Percezione del movimento
Hai posto l'accento su un particolare importantissimo che è quello che sfugge molto spesso, perché come si è già scritto
" la maggior parte della gente che inizia il metodo, esegue solo le tecniche che ritiene abbiano un senso, o che ricordino, in qualche modo, degli esercizi " .

Ed è una bella novità il fatto che recentemente si stia dando anche più importanza all'aspetto mente!
Pochi giorni fa ho risposto ad un messaggio di Livio che tra le tecniche eseguite citava:

> 4.. IMMAGINI MENTALI, ESERCIZI DI MEMORIA: RICORDARE VISI, VOLTI, SITUAZIONI, O AMBIENTI.

Il punto 4 è uno di quelli che di rado vengono eseguiti, ed è invece molto importante.

Chi ha letto la versione piena del "Core Concept" (quella in distribuzione fino a poco tempo fa era stata abbreviata per semplicità) conosce nel dettaglio la descrizione che do del concetto di:
" L'uso rilassato del sistema visivo. Mente, memoria e processi accomodativi " .

" E' la mente che confronta le due percezioni visive: quella reale contro quella immaginata.

In sintesi:

Il processo accomodativo dell'occhio è comandato dalla mente. Le immagini mentali costituiscono il termine di paragone attraverso il quale stabilire i fattori di correzione al feedback.

Immagine reale < = > immagine mentale

Dice qualcosa il termine "miopia da spazio vuoto"? In questo caso non manca, o difetta, il termine di paragone interno ma bensì quello esterno (esempio volo nelle nubi o procedure pre-atterraggio nella nebbia). Ma il risultato è lo stesso. Ne sanno qualcosa Piloti ed Astronauti " ...

E al convegno di Firenze di un anno fa ne avevo illustrato i dettagli. Però chissà perché in pochi lo ricordavano... (Silvio???)

Ed analogamente, anche nel "Il metodo Bates in una conchiglia" al punto 5)si legge:

"Usare l'immaginazione (Memory).Guardando le cose con l'occhio della mente, e ricordandole con dettagli precisi, puoi aumentare la tua abilità a vedere gli oggetti. Un perfetto ricordo di una qualsiasi sensazione, anche visiva quindi, può essere ottenuto solo quando si è liberi dalla tensione. Può anche aiutare, quando ci si sta esercitando con una tabella di prova, immaginare che la parte della lettera alla quale si sta guardando sia più nera rispetto alle resto della lettera, oppure immaginare una lettera, ancora più piccola e nera, in un punto della lettera osservata. Puoi anche immaginare un solo piccolissimo punto nero. In questo modo insegnerai alla tua mentre ad apprezzare i dettagli più minuti".

Ed è questo quello che ha aiutato moltissimo Mary Hellen! Infatti scrive:

"L'esercizio che si è rivelato più utile nel mio caso è stato ed è quello di immaginarmi mentalmente le lettere piccole più lontane e nitide possibile"

Si Mary, ti era arrivato all'atto dell'iscrizione... ma non lo ho detto io.
Lo ha scoperto Bates!

Lo avevi notato? Lo ricordavi?

Ma sarei curioso di sapere quanti hanno letto con attenzione quella sintesi estrema che ho fatto per evidenziare gli aspetti principali delle tecniche. Quanti hanno provato ad applicarla, o a cercarne poi le fonti nel libro di Bates.

Questa è una cosa che mi incuriosisce molto.. Forse perché è stato ottenuto gratis?

E sempre dal "Core concept" (anche nell'edizione abbreviata distribuita) si leggeva:

" Altro concetto cardine delle scoperte di Bates, secondo solo al concetto di "fissazione centrale", è il concetto di rilassamento. Rilassamento dinamico del sistema visivo. Mente in primis " .

Ma la frase sulla quale ci sarebbe da porre l'accento è quella che racchiude in se la geniale intuizione del legame che esiste tra VISTA-MENTE-MEMORIA

" Bates scrisse che la vista é perfetta quando la memoria é perfetta. E che la memoria é perfetta quando la mente é rilassata " .

E' forse il concetto più difficile da capire e quello sul quale si sorvola più spesso, ma in entrambe le edizioni del libro se ne parla, molto e con enfasi!

Ricordate ad esempio, l'episodio del tizio che ebbe un netto e rapido miglioramento quando Bates lo indusse a riflettere sul fatto che l'inchiostro tipografico era la cosa più nera che egli potesse ricordare?

E non finisce qui. La centralizzazione è un processo percettivo, non fisico. Leggendo i caratteri piccolissimi ad esempio, la struttura dell'occhio non cambia di certo, così come non cambia con la "diffusione" (voler "percepire"con un solo sguardo una grande porzione di campo visivo). Ma cambia il modo con il quale la mente processa i "sensa"provenienti dal campo visivo.

LA VERA CENTRALIZZAZIONE E' NELLA MENTE. E' LI CHE AVVIENE LA "FISSAZIONE CENTRALE".

> Il problema della vista difettosa è semplicemente lo sforzo per vedere.

Esattamente! Brava Mary Hellen! Il punto è proprio questo!!! LA TENSIONE DA SFORZO! QUELLA CHE SI GENERA QUANDO IL SISTEMA VISIVO NON VIENE UTILIZZATO NEL MODO FISIOLOGICAMENTE CORRETTO!!! ("Se stringi il pugno la tua mano è vuota. Solo con la mano aperta potrai possedere tutto")

All'inizio de "Il metodo Bates in una conchiglia" , proprio nell' introduzione si legge:

"La strada per una visione migliore passa attraverso l'apprendimento del modo fisiologicamente corretto per usare il sistema visivo. Un sistema visivo (occhi e mente) usato nel modo errato provoca tensione da sforzo.Il rilassamento migliora la visione, lo sforzo e la tensione la peggiorano.
Il metodo è sostanzialmente volto a raggiungere un rilassamento dinamico del sistema visivo. Rilassamento della "mente", che induce il rilassamento della muscolatura dell'occhio, facilitato da tecniche apposite. Rilassamento va inteso come attenuazione della tensione (il termine esatto è "strain" simile a sforzo, non ben traducibile nel contesto). La tensione secondo Bates, origina dal modo errato con il quale si impiega il sistema visivo, e non da cause "emozionali". "

> Il principio è semplice: assenza di sforzo per vedere=vista, immaginazione e
> memoria perfefte.

Ed anche il reciproco: vista, immaginazione e memoria perfette= assenza di sforzo per vedere.

> Quando si riesce a ricordare qualcosa perfettamente, in quel momento la
> mente è rilassata e nel suo stato di funzionamento ottimale, perciò la
> vista è perfetta. Il difficile, è spezzare l'abitudine a fare qualcosa di
> assolutamente
> contro natura, che per me, come per tutti quelli che hanno problemi visivi,

Quando lo si capisce sembra logico, ma fino a quel momento sembra un concetto astruso... E qui ritorniamo ancora al punto: " Bates scrisse che la vista é perfetta quando la memoria é perfetta. E che la memoria é perfetta quando la mente é rilassata " .Le impostazioni di anni non si sradicano in poco tempo. Il processo è di dismettere le "abitudini" visive "fisiologicamente errate" e ristabilire in modo permanentemente le quelle "fisiologicamente corrette".

Come fare?
Sempre il piccolo file di cui sopra recita: "Ricorda: non è possibile ristabilire volontariamente le impostazioni visive corrette, ma puoi impiegare tecniche specifiche per far sì che ciò accada " .

E fino a quando? Questo ce lo dice invece Kafka...

"Da un certo punto in avanti non c'e piu' modo di tornare indietro. E'quello il punto al quale si deve arrivare". (Kafka)

> è diventato normale: sforzarsi di vedere fissando le cose. Sono passata dai
> 3/100 ai 3/30 nel giro di una settimana; ora sto lavorando su un cambiamento
> di prospettiva radicale: non, cercare di vedere (vedere è una cosa naturale
> e tutto quel che si fa per vedere porta inevitabilmente a problemi visivi),
> ma diventare sempre più consapevole dello sforzo per vedere e rimuoverlo.

Cito ancora: " L'assistente di Bates M.D. Corbett diceva che la vista é per gli occhi quello che la musica é per l'orecchio, e quello che gli odori sono per il naso: senza sforzo ed automatica " .

E quella che segue è una parte del tuo messaggio che mi piace molto. E' la tua esperienza personale, quello che a te ha aiutato. E' proprio questo lo scopo della lista!
Non tutti possono o devono seguire lo stesso percorso. Se il principio di base è lo stesso per tutti, è altrettanto vero che ognuno ha il proprio "metodo".
Ma condividere quello che è stato valido per noi oltre ad incoraggiare gli altri, li aiuta a capire quello che può essere l'approccio migliore, ma sopratutto riporta alla mente che non si può svilire il metodo privandolo delle parti che, al momento, non si capiscono.
E mi ripeto, ancora una volta (tanto è un "copia e incolla"...) "Eppure, la maggior parte della gente che inizia il metodo, esegue solo le tecniche che ritiene abbiano un senso, o che ricordino, in qualche modo, degli esercizi"...

> L'esercizio che si è rivelato più utile nel mio caso è stato ed è quello di
> immaginarmi mentalmente le lettere piccole più lontane e nitide possibile,
> cosa che mi richiede parecchia pratica, visto che essendo ancora miope tendo
> a ingrandire
> mentalmente le cose piccole per poterle vedere meglio. Infine capire,
> attraverso la dimostrazione pratica, che in realtà noi non vediamo ma
> semplicemente ricordiamo, e che possiamo immaginare solo cose già viste,
> mi ha aperto veramente la mente, dischiudendomi nuove entusiasmanti

> prospettive, che vanno ben al di là del raggiungimento della vista perfetta.

E rileggendo questa tua parte finale si evidenzia l'importanza dei caratteri piccolissimi: E' una tecnica che interviene sulla percezione.
Adesso sarà anche più chiaro per molti, quello che è il contenuto del mio messaggio di qualche giorno fa.

"Ho in passato riportato il caso di una persona con una miopia elevata che non voleva fare nessuna tecnica, ma si limitò a guardare una tabella concentrandosi solo sul contrasto bianco-nero ed i caratteri piccolissimi.
Mi chiamò pochi giorni dopo gridando la sua gioia per telefono e ripetendomi l'episodio svariate volte: aveva avuto un clear flash lunghissimo che aveva scoperto sgomenta dopo che si era massacrata gli occhi cercando di togliere le lenti a contatto (che non indossava!)".

Caratteri piccolissimi e attenzione al contrasto bianco/nero, facendo diventare il nero sempre più nero ed il bianco sempre più bianco...
In sintesi percezione (è un aspetto mentale, l'interpretazione e la gestione dei segnali esterni) e immaginazione.
E immaginare si può solo facendo ricorso alla memoria... Mentre la memoria necessita dell'immaginazione.

Forse chi ha sorvolato sulla documentazione ricevuta in automatico e sul "core concept" ora li riprenderà in mano...

Cari saluti a tutti!
"Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali".

Mauro Teodori
skyrunner@...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2113 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 12.46
Subject: Ringraziamenti e precisazioni

Innanzitutto grazie per il tempo e le risorse che devolvi in questa lista.
Ho letto, appena iscritta, il metodo Bates in una conchiglia, mentre del core concept non conoscevo neppure
il contenuto (ora grazie alle tue citazioni ne so qualcosa di più).
Credo che il grande fraintendimento su Bates derivi dal chiamare la scoperta del funzionamento
della vista, da parte di Bates, "metodo" . Metodo richiama alla mente una serie di procedure
da svolgere per ottenere qualcosa,

mentre si tratta di stare in uno stato mentale di rilassamento (che dovrebbe essere lo stato naturale) in cui
semplicemente tutto accade senza sforzo (e per tutto non intendo solo la vista perfetta). Per questo
ho scritto principio e non principi. Tutte le cose che Bates suggerisce nel suo libro sono modi, che si sono
rivelati efficaci con le persone che ha trattato per arrivare a questo stato di assenza di sforzo.
Senza voler nulla togliere ai tuoi lodevoli sforzi per aiutare le persone, devo però
sinceramente dirti che solo nelle parole di Bates ho trovato
quella forte spinta interiore che mi ha portato a intraprendere la via verso la vista perfetta,
con la certezza matematica di riuscire. Se potessi riassumere il messaggio del libro di Bates, e il perchè, secondo me
è così portentoso in un'affermazione direi che Bates sarebbe uguale a RILASSATI E SEI GUARITO mentre il messaggio di tutti gli altri, anche di quelli che ne sanno molto più di me su Bates(e che lo insegnano) è: FAI GLI ESERCIZI E FORSE SE SEI FORTUNATO MIGLIORI UN PO'.
E poi conta molto il fatto che uno dovrebbe essere l'esempio vivente di ciò che insegna.
Ve lo immaginate Bates con gli occhiali?

Ciao
p.s. ora andrò a leggere il core concept.
Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2114 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 12.36
Subject: Aggiornamento miglioramento vista

Ieri sera tardi, dopo 2 ore di esercizi a guardare la tabella ricordandomi perfettamente la lettea H sono arrivata
a 3/10.

Ciao

Mary Hellen
p.s. quando la tabella comincia a diventare nitida da se' come per magia, la si comincia ad amare
immensamente.

Group: Visus **Message:** 2115 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 12.37
Subject: Aggiornamento miglioramento vista

Ieri sera tardi, dopo 2 ore di esercizi a guardare la tabella ricordandomi perfettamente la lettea H sono arrivata
a 3/10.

Ciao

Mary Hellen
p.s. quando la tabella comincia a diventare nitida da se' come per magia, la si comincia ad amare
immensamente.

Group: Visus **Message:** 2116 **From:** giada rossi **Date:** gio ott 23, 2003 12.48
Subject: Re: Aggiornamento miglioramento vista

complimenti a Mary Hellen per i suoi risultati e l'entusiasmo che trasmette!
volevo cheidere: dove posso trovare una spiegazione semplice sul modo di leggere e utilizzare la tabella di Snellen? sul libro di

Bates non è immediatamente chiaro.
grazie a chi mi vorrà rispondere
saluti a tutti
giada

Mary Hellen <maryhellen.segatta@...> wrote:
Ieri sera tardi, dopo 2 ore di esercizi a guardare la tabella ricordandomi perfettamente la lettea H sono arrivata
a 3/10.

Ciao

Mary Hellen
p.s. quando la tabella comincia a diventare nitida da se' come per magia, la si comincia ad amare
immensamente.

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

---
Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2117 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 1.25
Subject: Risposta a Giada sull"usp delle tabelle

Cara Giada, sono molto felice di essere riuscita a trasmetterti l'entusiasmo prodotto dai miei
miglioramenti.
Di che libro parli?
Io ho trovato tutte le risposte sui libri "Vista perfetta senza occhiali" e "Storie dalla clinica " della
Lierman. Se vai a leggere questi due libri con molta attenzione e se cominci a praticare con le tabelle
originali di Bates così come raccontato in questi due libri, ti renderai conto che leggere la tabella di
snellen è solo una verifica del grado di sforzo con cui si guarda a tutte le cose della realtà.
Dovresti porti perciò non l'obiettivo di leggere la tabella ma quello di autoosservarti mntre tenti di leggerla.
Per passare ad un consiglio pratico, metti la tabella (quella con i numeri

dei piedi su ogni riga) a 3 piedi (circa 92 cm) e guarda, in condizioni di
buona luce fin dove riesci ad arrivare. Segnati la riga che riesci a vedere
più distintamente e poi rilassati immergendoti completamente in un sogno a
occhi aperti. Nel momento in cui ti distogli per un attimo
dal tuo sogno e dai una sbirciatina velocissima alla tabella , se sei
riuscita veramente a immergerti nelle tue
fantasie, vedrai per un micro attimo tutto più nero e delineato. Fatto
questo la strada verso la vista perfetta ormai è imboccata.

Ciao
Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2118 **From:** giada rossi **Date:** gio ott 23, 2003 1.37
Subject: Re: Risposta a Giada sull''usp delle tabelle

Grazie Mary per la tua risposta.
sono molto incoraggianti i tuoi risultati.
non conosco i libri che citi ma li cercherò. finora ho letto il libro originale di Bates, che in alcuni punti è un po' ostico.
Cercherò di mettere in pratica i tuoi consigli.
ciao

Mary Hellen <maryhellen.segatta@...> wrote:
Cara Giada, sono molto felice di essere riuscita a trasmetterti l'entusiasmo
prodotto dai miei
miglioramenti.
Di che libro parli?
Io ho trovato tutte le risposte sui libri "Vista perfetta senza occhiali"
e "Storie dalla clinica " della
Lierman. Se vai a leggere questi due libri con molta attenzione e se
cominci a praticare con le tabelle
originali di Bates così come raccontato in questi due libri, ti renderai
conto che leggere la tabella di
snellen è solo una verifica del grado di sforzo con cui si guarda a tutte le
cose della realtà.
Dovresti porti perciò non l'obiettivo di leggere la tabella ma quello di
autoosservarti mntre tenti di leggerla.
Per passare ad un consiglio pratico, metti la tabella (quella con i numeri
dei piedi su ogni riga) a 3 piedi (circa 92 cm) e guarda, in condizioni di
buona luce fin dove riesci ad arrivare. Segnati la riga che riesci a vedere
più distintamente e poi rilassati immergendoti completamente in un sogno a
occhi aperti. Nel momento in cui ti distogli per un attimo
dal tuo sogno e dai una sbirciatina velocissima alla tabella , se sei
riuscita veramente a immergerti nelle tue
fantasie, vedrai per un micro attimo tutto più nero e delineato. Fatto
questo la strada verso la vista perfetta ormai è imboccata.

Ciao
Mary Hellen

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:

http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

---
Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2119 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 1.58
Subject: Dove trovare i libri e le tabelle

Cara Giada, io li ho comprati, insieme al set di tabelle per fare gli
"esercizi"
sul sito www.vistaperfetta.it .
Ebbene sì, sto facendo una pubblicità smaccata ai libri.
Ma che gioia far conoscere le cose che cambiano la vita (in meglio).

Ciao
Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2120 **From:** giada rossi **Date:** gio ott 23, 2003 2.00
Subject: Re: Dove trovare i libri e le tabelle

Cara Mary,
non si può restare indifferenti alal gioia che trasmetti!!!!!
grazie per le info, vado subito sul sito
ciao

Mary Hellen <maryhellen.segatta@...> wrote:
Cara Giada, io li ho comprati, insieme al set di tabelle per fare gli
"esercizi"
sul sito www.vistaperfetta.it .
Ebbene sì, sto facendo una pubblicità smaccata ai libri.
Ma che gioia far conoscere le cose che cambiano la vita (in meglio).

Ciao
Mary Hellen

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

---
Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2121 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 2.13
Subject: curiosità personale su Giada

Da quant'è che sei iscritta?
E che problema visivo hai?

Ciao

Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2122 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 3.16
Subject: Incoraggiamento per Giada

Cara Giada, sono andata a rileggere i tuoi messaggi precedenti in lista.
E voglio subito dirti una cosa che ti incoraggerà moltissimo.
Il giorno dopo che ho avuto i primi miglioramenti (cioè il giorno in cui ho letto e riletto il libro Miglior vista senza occhiali di Bates), ho saputo da mia madre che una sua vecchia amica lì vicino, era fortemente depressa e non aveva
fatto altro che piangere tutta l'estate per il progredire della sua già forte miopia.
In sostanza anche con gli occhiali, con un occhio non vedeva quasi nulla, e con l'altro non riusciva neppure
ad attraversare la strada, il suo oculista le aveva prospettato già una rimozione del cristallino.
Sono andata a parlarle ed è stato facile mettersi d'accordo per fare ogni giorno, all'ora di pranzo, gli "esercizi"
di applicazione del principio scoperto da Bates. Per fartela breve, il primo giorno, con 15 minuti di esercizio (escluso il tempo per spiegare il pricipio) è passata da 1/200 (vedeva la grande c che dovrebbe essere vista a 6 metri a
10 cm) a 3/100. Il secondo giorno da 3/100 a 3/30 e il terzo giorno vedeva nitida da più di 3 mt (10 piedi) la riga del 100. Ha cominciato a scorgere i dettagli dei volti, riesce a stare senza occhiali quasi per tutto il tempo e quando l'ultima volta mi ha accompagnato al cancello, ha aperto la serratura con grande facilità, descrivendomi gli oggetti del giardino
(senza naturalmente gli occhiali). Dopo di allora abbiamo interrotto, perchè ho deciso che prima di tornare da lei
devo aver raggiunto almeno i 5 decimi.

Ciao

Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2123 **From:** Luca Cattarossi **Date:** gio ott 23, 2003 3.22
Subject: Niente di personale

Ok, scusami Mary Hellen.

Tra varie identità virtuali è un piacere incontrarne una reale.

Saluti (e complimenti per i tuoi progressi!)

Luca

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2124 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** gio ott 23, 2003 3.50
Subject: Re: Incoraggiamento per me

Alle 15:16, giovedì 23 ottobre 2003, Mary Hellen ha scritto:

> Sono andata a parlarle ed è stato facile mettersi d'accordo per fare ogni
> giorno, all'ora di pranzo, gli "esercizi"
> di applicazione del principio scoperto da Bates. Per fartela breve, il
> primo giorno, con 15 minuti di esercizio

Quale esercizio ? Sii più specifica per favore ! Il palming, sunning, swinging, la lettura di snellen o che altro ?

--
Giuseppe Torelli

Group: Visus **Message:** 2125 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 4.29
Subject: Scuse da parte di Luca

Caro Luca,
è raro trovare persone che sono disposte a fare le proprie scuse, perciò questo ti fa molto onore.
Però, non è con me che dovresti scusarti. Infatti, se non sbaglio, pensavi di rivolgerti a un'identità simulata di Giovanni Gatti quando mi hai accusata di essere Giovanni Gatti sotto mentite spoglie per poter pubblicizzare i suoi libri.
Ciao

Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2126 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 5.16
Subject: Solo per Giuseppe

Caro Giuseppe, dalle domande che mi fai
capisco il perchè finora tu non abbia ancora ottenuto risultati.
E l'ansia che traspare di ricevere una risposta, mi comunica l'urgenza, che forse è
diventata una prioprità, di guarire finalmente dall'apparente nebbia del mondo.
La prima cosa da fare in assoluto - e so che sarà molto difficile da accettare per te- se veramente
vuoi guarire, è leggerti attentamente i libri "Vista perfetta senza occhiali" di Bates e "Storie dalla clinica" della Lierman..
D'altronde rifiuteresti forse la formula dell'oro solo perchè a offrirtela è uno che ti sta molto antipatico?
Letto il libro, capirai, e so per certo che è così, che tutti gli esercizi cha hai citato
sono solo modi per arrivare, a quello stato di assenza di sforzo per vedere, che è l'unica cura dei probleni visivi.
Bisogna essere flessibili e un po' creativi nel cercare il modo più adatto per ognuno per arrivare allo stato
di assenza di sforzo pià facilmente possibile. Nel caso della sig.ra, il palmeggiamento mentre pensava all'unica

cosa che poteva ricordare perfettamente (una foto del primogenito appena nato) ha fatto sì che la sua vista migliorasse
velocemente, infatti, come ho già detto, quando si ricorda qualcosa perfettamente, vuol dire che non esiste sforzo e di conseguenza la vista è perfetta. L'unico vero problema, è mantenere il più a lungo possibile questo ricordo mentre
si guarda la tabella. Infatti non appena le lettere cominciano a delinearsi la mente ricomincia subito
a sforzarsi e a fissare. La tabella di snellen considerala INDISPENSABILE. E' la verifica del tuo grado
di sforzo, non del tuo grado di vista. Più sforzo c'è, meno vedi, meno sforzo, c'è più vedi.

Ciao
Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2127 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 6.07
Subject: BELLE NOVITA" IN ARRIVO!!! (Evviva! Evviva!)

Si, proprio così...
Ci sono belle, anzi bellissime, novità in arrivo!
(Di cosa si tratta non ve ne parlo ancora, non vorrei rovinare la sorpresa a qualcuno!)

Non si tratta di una cosa sola.
Saranno scaglionate nel tempo, visto che la disponibilità è quella che è.

Ma la prima sarà disponibile tra pochissimi giorni !!!.

E di questa Vi anticipo solo una cosa:

Aspettate a comprare libri, per ora!
(Sareste sempre in tempo a farlo dopo, no?)
(E mi sa che, detto questo, i più smaliziati comincino a capire...)

Ora potete anche cominciare a far festa!
(No, io non ci sono in questa foto...)

"Mai ti è dato un desiderio senza che ti sia dato anche il potere di realizzarlo". R. Bach

Mauro Teodori
skyrunner@...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2128 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 6.13
Subject: Cataratta (Era R: Nu-Eyes)

-----Messaggio originale-----
Da: frankoran [mailto:francoranieri@...]
Inviato: mercoledì 8 ottobre 2003 22.31
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: [Visus] Nu-Eyes

Andrea Tognocchi ha scritto:

>Io ora non ricordo il nome, ma uno simile l'avevo già visto, solo
>che era una boccetta e con scadenza molto corta.
>Bisognerebbe sapere come e su cosa agisce.

Franco ho cercato discoprire il nome di un rimedio omeopatico che so esiste, sotto forma di collirio, per la cataratta, ma non ho ancora saputo niente. Se riesco a sapere qualcosa ti informo.
Per la naturopatia la cataratta può essere dovuta tra l'altro a dismetabolismo nel processo di Proteine e, sopratutto, dei Carboidrati (cereali...)

Sempre a proposito di nutrizione, dal documento sul latte presente nella sezione "Documenti" (consiglio dileggerlo a tutti) ti riporto:
" Un danno provocato da uno dei derivati del latte vaccino, lo yogurt, è la cateratta. In alcune zone dell'India dove lo yogurt si consuma abbondantemente e quotidianamente la cateratta è molto diffusa. Sembra che il galattosio in alte dosi favorisca la cateratta e lo yogurt è un alimento tra i più ricchi in galattosio. Alcuni ne contengono sino al 24%. Il latte negli anziani è controindicato anche per il calcio contenuto e che si configura nettamente come un fattore di fatica e di esasperazione funzionale della mucosa vasale e cardiaca, e promotore di arteriosclerosi e di accidenti vascolari. Molti anziani viaggiano verso la tomba su un mare di latte...

E mi ricordo sempre a tal proposito, di aver letto anni fa su di una rivista di naturopatia, di un latteo-vegetariano che non riusciva a spiegarsi il perchè avesse cataratta ad entrambi gli occhi, nonostante la relativamente giovane età e la dieta attentissima (combinazioni alimentari, etc.). Forse anche li Latte e cereali.

Ti dico questo perchè avevi scritto di una tua attenzione alla dieta. Considera anche questo!!!

Vediamo in breve Bates cosa diceva al proposito:
"Accade talvolta che la tensione associata con condizioni come cataratta e glaucoma è alleviato senza la completa rimozione della tensione causata dagli errori di rifrazione"...
"La salute dell'occhio dipende dalla circolazione del sangue, e la circolazione del sangue è molto influenzata dal pensiero... In assenza di tensione la circolazione nel cervello nel nervo ottico e nei centri della visione è normale..."
"Il ripristino della normale circolazione, non cura solo la vista difettosa ma anche altre condizioni anormali dell'occhio..."

In entrambi le edizioni del libro è riportato l'episodio del lungo palming che aveva alleviato la cataratta.

Ad un occhio attento non dovrebbero sfuggire inoltre due particolari importanti: Il digiuno ed il bere molta acqua. Praticamente sono due pratiche naturali molto efficaci per la purificazione del corpo.
Il digiuno è potentissimo, arriva a curare anche mali incurabili, ma va fatto con cautela perchè implica anche dei rischi se molto energico o prolungato.

Inoltre c'è un terzo fattore: Il calore delle mani durante il palming.
Quella del calore è una pratica adottata da Bates e altri successivamente, ottenuta anche attraverso la focalizzazione sulla sclera dei raggi del sole.
Questo potrebbe essere importante perchè aumentando leggermente la temperatura potrebbe significare dissolvere meglio depositi che sono solidi a temperature più basse.
Ma tralasciando questa ultima pratica dovresti ottenere risultati combinando in sinergia le pratiche di cui sopra.
Se credi nella naturopatia, un buon esperto penso potrebbe essere molto utile.

Ma non ti aspettare che un oculista tradizionale od un medico "allopatico" sappiano indirizzarti in questo.
E' da tempo che volevo riportare in lista un episodio con cure alternative (non naturali in questo caso) dai risvolti addirittura alucinanti, vista la rischiosità e la prognosi infausta della terapia (si fa per dire) tradizionale. Tale episodio mi ha quasi visto eletto "Santo dell'anno". Ma io ho solo informato. Nulla di più.
Lo farò prossimamente, spero. Forse lo intitolerò "Perchè nessuno me lo aveva detto?"

> Approfitto per ringraziare anche Rishi Giovanni Gatti per la sua
> risposta privata (ma perchè non rispondi nella lista. Questa te
> l'avrebbero passata)

>Ma perché non ti fidi di Bates e del fatto che lui guariva la
>cataratta semplicemente con il rilassamento?
>Una mia cliente sta guarendo dalla cataratta così.

Si che sarebbe passata. Forse non vuole dare nessun contributo positivo e attivo a questa lista...

Ciao!

"Mai ti è dato un desiderio senza che ti sia dato anche il potere di realizzarlo". R. Bach

Mauro Teodori
skyrunner@...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2129 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 6.13
Subject: La costanza aiuta (EraR: Trans-clone?)

-----Messaggio originale-----
Da: maurizio cagnoli [mailto:postmaster@...]
Inviato: mercoledì 22 ottobre 2003 13.59
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: [Visus] Trans-clone?

> No, Mary hellen è vera (l'ho conosciuta personalmente). E credo che
> effettivamente con lei leggere e rileggere parecchie volte il testo possa
> avere funzionato. Mary è anche in assoluto la persona più capace di imporsi
> una disciplina (ferrea) che conosco.

Esatto Maurizio. Leggere e rileggere aiuta. Come aiuta la costanza, figlia della autodisciplina che Mary sembra avere.
Purtroppo come abbiamo letto in lista diverse volte in passato, la ripetitività di alcune tecniche è noiosa. Senza contare che alcune tecniche, come quelle basate sulla immaginazione e la memoria (visiva) siano, per chi ha la vista difettosa, estremamente difficili e faticose. Provare per credere!
Anche qui invito ognuno a seguire la propria strada, forse diversa come direzione, purchè costruita comunque con gli stessi mattoncini...

E rispolvero, per l'occasione, due mie vecchie firme...
"Noi vediamo soltanto ciò che vogliamo vedere, inconsciamente o consciamente; in altre parole, solo una parte di ciò che vediamo proviene dall' esterno, il resto si trova in noi. Le nostre interpretazioni sono strettamente legate alle nostre esperienze passate".

""If research into the uman visual system has found that only 20 percent of its symbols come from the eyes and 80 percent from other areas of the brain, should we believe that all what we see , or is reality , all in the mind?" (The Dome - Londra 2000) (Traduzione: Se le ricerche nel sistema visivo umano, hanno scopreto che solo il 20 % dei suoi simboli viene dagli occhi mentre lo 80% da altre aree del cervello, dovremmo forse credere che quello che vediamo, o la realtà, è tutto nella mente?)

Mauro Teodori
skyrunner@...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2130 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 6.23
Subject: R: Trans-clone?

-----Messaggio originale-----
Da: Luca Cattarossi [mailto:lucacattarossi@adriacom.it]
Inviato: mercoledì 22 ottobre 2003 16.48
A: Visus@yahoogroups.com

Oggetto: [Visus] Trans-clone?

> Ma, secondo voi, è possibile che un clone cambi sesso? :-)

Non è un problema di cloni. Anche se una "donna barbuta" è apparsa in passato. E' che "chi sai tu" utilizza tutto per farsi pubblicità. A chi ha risultati chiede di pubblicizzare i suoi prodotti. (A chi non li ha, non so).
Ma questo va bene. Anzi, è giusto che si dia la giusta importanza ai propri miglioramenti e li si condivida con altri. Anche se non è "quel libro" che conta ma conta "il Libro" in sé . Anche se fosse nell'edizione ridotta.
Quello che a me non piace piace è che esistono persone che per il loro interesse non esitano a distruggere. Anche quello che a parole dicono vogliono si affermi.
In passato alcuni interventi in lista sono stati caratterizzati da un atteggiamento "Voi qui"... "Noi la"...
E sono arrivate persone prevenute (ma che cosa gli avranno detto?), come se questa mail list fosse asservita a chissà quali loschi scopi.
Per non parlare del fatto che "Su Visus nessuno migliora". MA CHI LO HA DETTO???
Questa è una balla che serve solo a vendere qualcosa. Ma qualcuno ci casca.

Visus è una mail list libera ed indipendente. Tutti possono parlare qui. Possono entrare ed andarsene quando vogliono.
E non esiste, come non esisterà mai, una censura a priori che esalti quello che fa comodo e sopprima quello che va contro i propri interessi.

Comunque di cloni ce ne sono stati molti. E non solo su questa lista.
Ma non è questo che a noi interessa.

A noi interessa condividere l'esperienza.
Perché non è vero che se qualcuno non migliora è solo ed esclusivamente per colpa sua! Perché non ha fede, o non ha letto qualcosa, o non si toglie gli occhiali, o non vuole guarire, o si rifugia dietro gli occhiali, etc. Certo questi sono fattori, che pur non essendo prettamente propri del metodo Bates, hanno una loro influenza, tanto è che alcune scuole danno loro molta importanza.
Anche se questo non è propriamente il metodo Bates.

A noi interessa condividere l'esperienza.
Perché ognuno ha il suo percorso personale. Che è comunque lastricato con i principi naturali dai quali non si può prescindere.
E chi ha ottenuto dei risultati potrebbe aiutare gli altri condividendo con loro la propria esperienza. Perchè a chi non migliora può bastare anche solo una piccola traccia per sbloccare il processo.
Così come esperienze positive possono far coraggio a chi ancora non riesce a sbloccarsi e ad aiutarlo a non arrendersi!

Grazie anche a te, quindi, che riporti la tua esperienza di miglioramento! Molti non amano parlare dei loro miglioramenti.
Forse perché temono di essere contattati privatamente con "Consigli per gli acquisti"?
(Eheheh!!! Mi è venuta in mente una cosa e mi viene da ridere...)

> Quindi dall'occhio buono (quello che reagisce meglio agli esercizi) ho
> ottenuto un miglioramento complessivo di 2,50/10 in meno di 14 mesi!

Complimenti ed auguri. E non sei il solo! Continua fino al punto dal quale non è più possibile tornare indietro!

> Ma la cosa più straordinaria è che (udite, udite!) non ho mai letto una
> sola riga pubblicata dalla Juppiter Consulting del Signor Giovanni Gatti
> (che, lo dico a beneficio dei nuovi iscritti, si pregia di comparire
> su Visus sotto svariate identità per perorare i miracolosi effetti dei
> Suoi prodotti editoriali), non è mirabile tutto ciò?

Io il libro originale lo ho letto in lingua inglese. Come ho letto anche la edizione ridotta.
Spero che gli ultimi interventi in lista, tra cui quello di Mary Hellen e anche il mio, perchè no, inducano molti a riprendere in mano la documentazione ricevuta con l'iscrizione, e a farne tesoro. E' più facile, una volta che si sa quali sono i principi fonamentali, andarseli a cercare nel libro e, finalmente, capirli.
Poi tutti i suggerimenti di modifica alla documentazione sono bene accolti. Costruiamo insieme una alternativa per chi verrà dopo di noi.

Ho in mente modifiche tese a evidenzare (per qullo che è possibile in una sintesi così breve) i principi ispiratori del metodo, che a quanto pare tendono a sfuggire.

"Da un certo punto in avanti non c'e piu' modo di tornare indietro.
E'quello il punto al quale si deve arrivare". (Kafka)

Mauro Teodori
skyrunner@inwind.it

Group: Visus **Message:** 2131 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 6.24
Subject: BELLE NOVITA" IN ARRIVO!!! (Evviva! Evviva!)

Mi scuso per il doppio invio ma a colori rende di più.

Si, proprio così...

Ci sono belle, anzi bellissime, novità in arrivo!

(Di cosa si tratta non ve ne parlo ancora, non vorrei rovinare la sorpresa a qualcuno!)

Non si tratta di una cosa sola.
Saranno scaglionate nel tempo, visto che la disponibilità è quella che è.

Ma la prima sarà disponibile tra pochissimi giorni!!!.

E di questa Vi anticipo solo una cosa:

Aspettate a comprare libri costosi, per ora!

(Sareste sempre in tempo a farlo dopo, no?)
(E mi sa che, detto questo, i più smaliziati comincino a capire...)

Ora potete anche cominciare a far festa!

(No, io non ci sono in questa foto...)

"Mai ti è dato un desiderio senza che ti sia dato anche il potere di realizzarlo". R. Bach

Mauro Teodori
skyrunner@inwind.it

Group: Visus **Message:** 2132 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 7.01
Subject: R: Ringraziamenti e precisazioni

-----Messaggio originale-----
Da: Mary Hellen [mailto:maryhellen.segatta@...]
Inviato: giovedì 23 ottobre 2003 0.47
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Ringraziamenti e precisazioni

> Innanzitutto grazie per il tempo e le risorse che devolvi in questa lista.
> Ho letto, appena iscritta, il metodo Bates in una conchiglia, mentre del
> core concept non conoscevo neppure il contenuto (ora grazie alle tue citazioni ne so qualcosa di più).

Grazie a Te, Mary. Cercherò di mettere più in evidenza alcuni concetti.

> Credo che il grande fraintendimento su Bates derivi dal chiamare la
> scoperta del funzionamento della vista, da parte di Bates, "metodo"
.

Non è proprio così.

- Il "Metodo" Bates e
- Le scoperte di Bates sul funzionamento del sistema visivo...
Sono 2 cose diverse!
Bates ha con i suoi studi scoperto i principi di funzionamento della vista.
I suoi principi io li sintetizzo così: "La visione è tutta nella mente". MA volendo chiarire meglio, sempre in sintesi estrema riporto la frase relativa da : IMBIUC (Il M. Bates in una Conchiglia):
"Un sistema visivo (occhi e mente) usato nel modo errato provoca tensione da sforzo.
Il rilassamento migliora la visione, lo sforzo e la tensione la peggiorano".

Scoperto questo come fare? Non è possibile dire "Rilassa il tuo sistema Visivo, la tua mente" ad una persona e ottenere il risultato!
E allora se non si può fare direttamente come procedere?
La genialità di Bates ha ideato una serie di tecniche. Qualcuno le ha raggruppate nella definizione di "Metodo Bates".
(da IMBIUC: non è possibile ristabilire volontariamente le impostazioni visive corrette, ma puoi impiegare tecniche specifiche per far sì che ciò accada). Quindi le sue tecniche agiscono, principalmente per via indiretta, sulle case.

Riporto di nuovo da ILMIUC: "Il metodo è sostanzialmente volto a raggiungere un rilassamento dinamico del sistema visivo. Rilassamento della "mente", che induce il rilassamento della muscolatura dell'occhio, facilitato da tecniche apposite. Rilassamento va inteso come attenuazione della tensione (il termine esatto è "strain" simile a sforzo, non ben traducibile nel contesto). La tensione secondo Bates, origina dal modo errato con il quale

si impiega il sistema visivo, e non da cause "emozionali"".

> Metodo richiama alla mente una
> serie di procedure
> da svolgere per ottenere qualcosa,
> mentre si tratta di stare in uno stato mentale di rilassamento (che
dovrebbe
> essere lo stato naturale) in cui
> semplicemente tutto accade senza sforzo (e per tutto non intendo solo
la
> vista perfetta).

Vero! Infatti molti istruttori hanno definito le tecniche addirittura "giochi", proprio per allontanarle dal concetto di esercizi che è fuorviante.

> Per questo
> ho scritto principio e non principi. Tutte le cose che Bates suggerisce
nel
> suo libro sono modi, che si sono
> rivelati efficaci con le persone che ha trattato per arrivare a questo
stato
< di assenza di sforzo.

Io ho scritto principi perché, come scoprirai più avanti nel tuo percorso, esistono diversi fattori concatenati. Ma non è necessario disquisire sulle parole, l'importante è comunque capire che anche il termine "Rilassamento" per alcuni è estremamente fuorviante!

Repetitio Juvant:
"Un sistema visivo (occhi e mente) usato nel modo errato provoca tensione da sforzo.
"Il rilassamento migliora la visione, lo sforzo e la tensione la peggiorano".
Rilassamento va inteso come attenuazione della tensione... (nel core concept chiarisco il significato di Tensione da Sforzo). La tensione secondo Bates, origina dal modo errato con il quale si impiega il sistema visivo, e non da cause "emozionali"".

> Senza voler nulla togliere ai tuoi lodevoli sforzi per aiutare le
persone,
> devo però
> sinceramente dirti che solo nelle parole di Bates ho trovato
> quella forte spinta interiore che mi ha portato a intraprendere la via
> verso la vista perfetta,
> con la certezza matematica di riuscire.

E' bello quello che tu dici! I miei sforzi vanno proprio in questa direzione! Portare il messaggio di Bates (ostico sopratutto nel primo testo) alla portata di tutti!
Perché dico che bisogna leggere il libro anche 10 volte?

> Se potessi riassumere il messaggio
> del libro di Bates, e il perchè, secondo me

> è così portentoso in un'affermazione direi che Bates sarebbe uguale a
> RILASSATI E SEI GUARITO mentre il messaggio di tutti gli altri, anche
di
> quelli che ne sanno molto più di me su Bates(e che lo insegnano) è:
FAI GLI
> ESERCIZI E FORSE SE SEI FORTUNATO MIGLIORI UN PO'.

E' ai primi tempi della mail list che sostengo che di istruttori preparati
non ve ne sono molti. MA non generalizzerei.
Ma conosco anche persone molto preparate che aiutano anche in casi
difficilissimi dove da soli non si approda a niente.

Permettimi di modificare la tua frase di sintesi:
"RILASSATI E SEI GUARITO".(Io la capisco, ma può facilmente indurre in
errore altri).
Io direi invece:
"USANDO IL SISTEMA VISIVO NEL MODO CORRETTO TI LIBERERAI DALLA TENSIONE E
SARAI GUARITO".
(Ad essere sincero mi piace molto più la tua però)

> E poi conta molto il fatto che uno dovrebbe essere l'esempio vivente di
ciò
> che insegna.
> Ve lo immaginate Bates con gli occhiali?

Era presbite, inizialmente e curava in quella condizione. Successivamente ha
trovato il modo. Sul entrambi i libri è riportato chiaramente:

> p.s. ora andrò a leggere il core concept.

Penso che la nuova versione tarderà, per ottobre sto lavorando su altre
cose...

"...Inoltre, i principi della visione identificati dal Dr Bates sono
assolutamente corretti, ed è impossibile vedere chiaramente senza di essi.
Tali principi non sono stati inventati dal Dr Bates. Essi sono stati creati
dalla natura."

Mauro Teodori
skyrunner@...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2133 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 7.09
Subject: "Il Metodo Bates in una Conchiglia"

Alla luce degli ultimi messaggi, ritengo opportuno riproporre qui "Il Metodo
Bates in una Conchiglia"
E' la versione corrente, che risale ad oltre un anno fa.
Alcune cose le potrei forse scrivere meglio, ma l'importante è il concetto.

Anche privatamente mi farebbe piacere ricevere commenti su cosa non è chiaro, cosa era sfuggito e perché, etc.
Eè certo che deve essere comunque estremamente breve! (Già molti non lo leggono così).

No ha certo la pretesa si essere "Il Metodo Bates", ma dovrebbe essere utile per capire cosa è il metodo nei suoi aspetti principali. Questo è più difficile da fare leggendo direttamente il libro.
Successivamente può fare invece da promemoria alle tecniche.

Ciao a tutti.

"Noi vediamo soltanto ciò che vogliamo vedere, inconsciamente o consciamente; in altre parole, solo una parte di ciò che vediamo proviene dall' esterno, il resto si trova in noi. Le nostre interpretazioni sono strettamente legate alle nostre esperienze passate".

Mauro Teodori
skyrunner@...

Il metodo Bates in una conchiglia
Da "Miglior vista senza occhiali". Capitolo 24: principi fondamentali della cura.
Nota: questo è un riassunto, non una trascrizione diretta.
By skyrunner 01-06-02

* INTRODUZIONE *
La strada per una visione migliore passa attraverso l'apprendimento del modo fisiologicamente corretto per usare il sistema visivo.
Un sistema visivo (occhi e mente) usato nel modo errato provoca tensione da sforzo.
Il rilassamento migliora la visione, lo sforzo e la tensione la peggiorano.
Il metodo è sostanzialmente volto a raggiungere un rilassamento dinamico del sistema visivo. Rilassamento della "mente", che induce il rilassamento della muscolatura dell'occhio, facilitato da tecniche apposite. Rilassamento va inteso come attenuazione della tensione (il termine esatto è "strain" simile a sforzo, non ben traducibile nel contesto). La tensione secondo Bates, origina dal modo errato con il quale si impiega il sistema visivo, e non da cause "emozionali".
Spesso il metodo Bates è eseguito solo parzialmente e le tecniche sono eseguite in modo incorretto. Le varie tecniche operano in sinergia tra loro, omettendone alcune si svilisce tutto il metodo.
Queste poche e semplici regole si possono anche imparare a memoria!
Per semplicità di esposizione le tecniche si possono idealmente dividere in settori, anche se alcune agiscono su più fattori contemporaneamente.

a) Stimolazione della Centralizzazione
b) Rilassamento

c) Memoria e immaginazione (visualizzazione)
d) Feedback (indicazioni di ritorno su come sta operando il sistema visivo)
e) Percezione del movimento

E' importante considerare queste tecniche alla stregua di giochi, al fine di incoraggiare il rilassamento. Interpretandole come "esercizi" è errato e può portare sulla strada sbagliata!
Inizio il promemoria delle varie tecniche con la lettura della tabella di prova e la lettura dei caratteri piccolissimi, poiché queste, pur essendo le tecniche alla base del metodo, vengono puntualmente omesse. Le metto al primo posto sperando di evidenziarle per la loro importanza.
L'imperativo di leggere la tabella di Snellen ed i caratteri piccolissimi ogni giorno è riportato su entrambe le edizioni del libro di Bates. Eppure, la maggior parte della gente che inizia il metodo, esegue solo le tecniche che ritiene abbiano un senso, o che ricordino, in qualche modo, degli esercizi.
Le tecniche di Bates NON sono esercizi. Il termine esercizio indica, nell'uso comune una pratica che rinforza la muscolatura. I muscoli dell'occhio non devono essere rinforzati. Lo scopo del metodo è quello di ristabilire un modo fisiologicamente corretto di usare il sistema visivo (occhi e mente).
Ricorda: non è possibile ristabilire volontariamente le impostazioni visive corrette, ma puoi impiegare tecniche specifiche per far sì che ciò accada.
Ultimi consigli:
Quando esegui le tecniche: continua a respirare ed a sbattere le palpebre.
Quando non le esegui: continua a delineare le cose, a percepirne il movimento, a respirare ed a battere le palpebre.

* SUNTO DELLE TECNICHE ELABORATE DA BATES *
1) "Giocare" con una tabella di prova (ottotipo o tabella di Snellen).
E' la tecnica elettiva per il feedback ideata da Bates. La sensazione di ritorno in questo feedback è data dalla variazione della percezione visiva della tabella stessa. Il parametro controllato dal proprio sistema sensoriale è il potere refrattivo dell'occhio attraverso il miglioramento od il peggioramento di quello che si vede.
Esistono molte varianti alle tecniche. Ognuna di esse può essere usata secondo la reattività individuale.
Appendi una o più tabelle di prova sulla parete. Deve essere bene in luce! Per esercitarti, rimani in piedi a una distanza per te confortevole, da dove puoi leggere almeno le prime 4 o 5 linee, e leggi la linea più piccola di lettere che puoi leggere senza sforzarti. Quindi guarda una lettera su quella linea e chiude gli occhi. Ricorda quella lettera ed esplorane ogni dettaglio nella tua mente, slitta da una parte all'altra, attraverso curve angoli e così via. Quando aprirai di nuovo gli occhi vedrai meglio non solo quella lettera ma anche la linea al di sotto. Se ti scopri a fissare le lettere, il che renderà la linea di nuovo sfuocata, è meglio chiudere gli occhi. Quando li riaprirai slitta su un'altra lettera sulla stessa linea. Se chiudi gli occhi per ogni lettera, sarai in grado di leggere l'intera linea.
Prova anche a far slittare lo sguardo da una parte all'altra della tabella o dondolare di fronte ad essa osservandone il movimento relativo. Il dondolio ti aiuterà a rilassare anche la muscolatura dell'occhio. Concentrati sul contrasto tra il nero dei caratteri ed il bianco della tabella, più che sul significato dei caratteri stessi. Trova tu il modo di "giocare" più congeniale per te (lo vedrai dai risultati). Ma ricorda: NON devi cercare di vedere. Lascia andare i tuoi occhi. Lasciali liberi.
"Gioca" ogni giorno per cinque minuti o più.

2) Lettura dei caratteri piccolissimi (Fine/Diamond print).
Non li puoi vedere in assenza di centralizzazione. E' per questo che esegui questa tecnica. Incoraggia il ristabilimento di questa modalità, che è alla base non solo del metodo Bates, ma di come la natura ha progettato il tuo sistema visivo.
Leggi una stampa a caratteri piccoli, i più piccoli possibile. Si deve leggere facendo scorrere continuamente la tua testa e lo sguardo lungo la linea dei caratteri.
Con un comune programma di videoscrittura si può convertire un qualsiasi documento in uno a caratteri piccolissimi scrivendo a mano nella casellina per la dimensione carattere numeri compresi tra 1 e 2,5 o, al massimo, 3. Le persone con miopia molto elevata trovano questa pratica estremamente rilassante.
Per la stampa, occorre tenere presenti tuttavia un paio di accorgimenti importanti da usare:
A) La stampante deve essere di ottima qualità, come la maggior parte delle stampanti a getto di inchiostro oggi in commercio. Una risoluzione di 600 DPI è la minima consigliabile. Per la stampa di caratteri sotto i 2-2,5 punti, è consigliabile una risoluzione minima di 1200 DPI.
B) La carta deve essere di buona qualità. Per caratteri molto piccoli, meglio utilizzare carta speciale per stampa ad alta risoluzione o carta fotografica.
Nota: I programmi di gestione delle stampanti, generalmente, permettono di impostare alte risoluzioni solo se si specifica nella sezione "carta", che si sta usando carta speciale o carta fotografica.
Anche nel leggere testo normale è bene usare una tecnica che favorisca l'instaurazione delle corrette abitudini visive.
Leggi facendo scorrere lo sguardo lungo lo spazio bianco tra le righe.
Nel tornare indietro fai scorrere lo sguardo attraverso lo spazio bianco tra una riga e l'altra, e quindi leggi la linea successiva facendo scorrere la tua testa da sinistra a destra: La pagina deve sembrarti in movimento nella direzione opposta allo spostamento del tuo naso. Nel tornare indietro dovresti notare nello spazio bianco tra le righe un bagliore ancora più bianco (White glow).
E' frutto della immaginazione ed è un buon segno!
Pratica 30 secondi di palming tra una pagina e l'altra, mentre ripassi mentalmente ciò che hai letto.
3) Rilassare occhi e mente: chiudi gli occhi mentre pensi a qualcosa di piacevole.
3b)Chiudi gli occhi e coprili con le palme delle mani (palming).
Per rilassare il sistema visivo è già sufficiente chiudere gli occhi. Questa è una variante del "palming".
Se si coprono gli occhi in modo da escludere tutta la luce, gli occhi saranno in grado di raggiungere un più alto grado di rilassamento. Chiudi entrambi gli occhi con palme delle mani, le dita incrociate sulla fronte.
Nota importante: per avere successo devi essere capace di rilassarti mentre fai palming. Alcune persone non sono capaci di farlo e il palming diventa persino controproducente. Esagerare con il palming a volte è addirittura deleterio.
In linea di massima più nero e il campo che vedi, più rilassati saranno i tuoi occhi, ma se ti sforzi di vedere nero, questo potrebbe causare più tensione. Allora piuttosto che sforzarsi di vedere nero, è meglio immaginare una scena concreta, familiare, piacevole. Prestando attenzione a tutti i particolari e scorrendoli con l'immaginazione. La scena sarebbe meglio immaginarla di fronte a te, a distanza, e non "dentro" la testa.

4) Osserva il movimento relativo delle cose (Swinging o slittamento).
A mano a mano che ti muovi, oppure muovi solo il tuo sguardo da un punto all'altro, le cose viste sembreranno muoversi, slittare, nella posizione opposta. Per esempio se guardi all'angolo superiore sinistro della lettera H e quindi muovi lo sguardo sull'angolo sinistro in basso la lettera H dovrebbe apparire il movimento verso l'alto. Se questo non accade è perché c'è tensione nel tuo modo di vedere.
Migliore è la visione e più corto può essere lo spostamento praticato. Incoraggia questa illusione.
Ci sono una varietà di esercizi per praticare lo slittamento.
Puoi gentilmente e lentamente spostare il tuo intero corpo a sinistra e poi a destra e guardare gli oggetti a varie distanze che sembrano muoversi tra di loro.
Puoi praticare il dondolio dell'elefante. Girando il tuo busto a sinistra e a destra, senza soffermare il tuo sguardo su niente, ma lasciando che tutto ciò che ti circonda scivoli via. Dovresti vedere le cose muoversi in piccoli rapidi scatti! Non "decentralizzare" la tua visione e non "sfuocare"!
L'unica cosa che devi fare è lasciare libero il tuo sguardo di scorrere, senza fermarsi su niente.
Quando sei in movimento, cerca di percepire il movimento apparente delle cose intorno a te e quello, relativo, tra di esse. Il busto ed il collo devono essere tutt'uno negli spostamenti, che devono essere eseguiti lentamente.

5) Usa e l'immaginazione (Memory).
Guardando le cose con l'occhio della mente, e ricordandole con dettagli precisi, puoi aumentare la tua abilità a vedere gli oggetti. Un perfetto ricordo di una qualsiasi sensazione, anche visiva quindi, può essere ottenuto solo quando si è liberi dalla tensione. Può anche aiutare, quando ci si sta esercitando con una tabella di prova, immaginare che la parte della lettera alla quale si sta guardando sia più nera rispetto alle resto della lettera, oppure immaginare una lettera, ancora più piccola e nera, in un punto della lettera osservata. Puoi anche immaginare un solo piccolissimo punto nero. In questo modo insegnerai alla tua mentre ad apprezzare i dettagli più minuti.

6) Cattura in quei momenti (Clear flashes).
Quando i tuoi occhi finalmente raggiungeranno uno stato di rilassamento, magari attraverso il dondolio o il palming, ci sarà un momento di chiarezza; paradossalmente l'immagine di ogni cosa perfettamente a fuoco è spesso una sorpresa così grande, che si ritorna subito ad usare le consolidate, errate, abitudini visive. E tornerà quindi lo sfuocamento. Quindi prima che le immagini chiare svaniscano di nuovo, cerca di "sentire" la sensazione dei tuoi occhi e memorizzala. Quella è la sensazione fisica del rilassamento. Chiudi gli occhi e ricorda l'immagine nella sua chiarezza e precisione.

7) Mantieni la tua visione centralizzata (Sketching o delineamento).
Quando osservi un oggetto, solamente una piccola parte di esso dovrebbe essere vista meglio. Questo è perché solamente la parte centrale della retina, la "fovea", è adatta a fornire la miglior visione per i dettagli. Allontanandosi dalla fovea la retina diventa progressivamente meno adatta a recepire i dettagli più piccoli. Quindi, cercare di recepire tutti i dettagli contemporaneamente con tutta la superficie della retina causa tensione da sforzo, sovraccarico e confusione nel sistema visivo, semplicemente perché e impossibile! Invece di fissare tutta l'immagine con

uno sguardo "decentralizzato", o con un solo colpo d'occhio, cerca di restringere la tua attenzione all'area più piccola possibile. Questo migliorerà la centralizzazione e aumenterà di conseguenza la mobilità degli occhi.
Per aiutarti, puoi immaginare di avere una lunga matita (o pennello o piuma o laser, etc.) attaccato alla punta del tuo naso e concentrare l'attenzione solo dove è la punta in quel momento. Sposta la punta spostando tutta la testa! Secondo Bates gli occhi devono guardare dove punta il naso!
Usa questa tecnica per tutto il giorno, dovunque tu sia. Cercare di applicare sempre le nuove abitudini che stai acquisendo è una delle chiavi per il successo!

8) Goditi il sole (Sunning).
Esci allo spazio aperto e goditi ogni giorno assolato: è molto rilassante, e stimola la centralizzazione. Tieni gli occhi chiusi e lascia il sole battere sulle tue palpebra chiuse, muovendo lentamente la testa da una parte all'altra.
In mancanza di sole, e nella brutta stagione, si può usare una lampada ad alta intensità (200W) per eseguire questa tecnica. Nel caso sia alogena accertarsi che sia montato lo schermo di vetro a protezione della lampadina.

Group: Visus **Message:** 2134 **From:** skyrunner **Date:** gio ott 23, 2003 7.15
Subject: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Volevo segnalare che da questo sito si possono scaricare gartuitamente le edizioni (in inglese)di vari libri sul metodo Bates.
Tra cui quello della Lierman: (
ttp://www.iblindness.org/books/lierman/)

STORIES FROM THE CLINIC
by Emily C. Lierman

http://www.iblindness.org/books/

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 2135 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 8.09
Subject: Ringraziamenti e Bates

Caro Mauro (skyrunner)
la valanga di messaggi che mi hai mandato dimostra l'attenzione con cui ti dedichi
ai tuoi iscritti.
Vorrei semplicemente dirti, che se lo scopo della lista è quello (come ripeti più volte) di condividere esperienze incoraggianti di miglioramenti per aiutarsi vicendevolmente, mi stupisce la reticenza degli iscritti migliorati nel comunicare i loro progressi.
Quindi, mi viene il dubbio, (a me come forse agli altri) che
a) o i miglioramenti non ci sono
b) o la timidezza spadroneggia tra i migliorati o guariti
Vorrei qui soltanto ribadire con chiarezza, che se si COMPRENDE il messaggio di Bates e si applica
correttamente il principio, LA GUARIGIONE E' CERTA E RAPIDA. Perchè come hai sottolineato anche tu, il principo su cui si basano gli "esercizi" del sistema
Bates è semplicemnte il modo naturale in cui funziona la vista.

Spero che le ultime novità che hai annunciato, possano aiutare i tuoi iscritti come il libro "Vista perfetta senza occhiali"
ha aiutato e sta aiutando me. Dopo questo messaggio i miei prossimi saranno focalizzati esclusivamente sul resoconto
dei miglioramenti miei e dei miei amici. E' solo questo che conta.
Ciao
Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2136 **From:** Mary Hellen **Date:** gio ott 23, 2003 10.34
Subject: Per skyrunner

Ho una domanda che mi frulla per la testa da un po' di tempo, e ti pregherei di rispondermi
sinceramente; ma tu, visto che sembra che sei un esperto a riguardo, credi veramente che il principio
su cui si basa il "metodo" Bates sia valido oppure no?
Perchè se lo conosci bene come dici e l'hai applicato o sperimentato su di te e su gli altri dovresti,
come minimo, aver ottenuto dei risultati mirabolanti. (e se li hai ottenuti perchè non ce ne fai partecipi?)
Se invece non sei molto convinto, perchè devolvi tanta energia a parlarne, farne sintesi, convegni etc?
Non hai detto tu stesso più volte che Bates ha scoperto semplicemente il principio naturale du cui si basa
la vista e che se è vero che assenza di sforzo è uguale a vista, memoria e immaginazione perfette è vero anche
che la memoria perfetta di cose immaginate è uguale ad assenza di sforzo e quindi alla vista perfetta?
Perchè allora tanti rassegnati, tanti frustrati, tanti disperati, tanti risultati mancati?
Prova a prendere qualsiasi persona, con qualssiasi tipo di problema visivo, falla rilassare abbastanza da
dimenticarsi lo sforzo per vedere e SICURAMENTE migliorerà la vista. Questo è la natura e FUNZIONA.
Io credo semplicemente che chi non ha sperimentato veramente prima su di se' e poi sugli altri la validità del principio
con i risultati concreti che ne sono la semplice dimostrazione non avrà mai quella autorevolezza
che deriva dall'essere l'esempio vivente di ciò che si predica. E tutti lo percepiscono. Rinunciando ancora prima
di averlo veramente sperimentato. So che questa lista tratta anche di tutte le terapie alternative per
migliorare la visione, ma perchè non approfittare subito di qualcosa che funziona veramente e in tempi brevi
e che ha funzionato per migliaia di persone? Andate alla fonte lì c'è la vista.

Ciao
Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2137 **From:** Alberto **Date:** ven ott 24, 2003 10.21
Subject: Che palle... rotte!

E' vero, non sopporto più questa diatriba sterile.
Sulla lista spesso invece di comparire miglioramenti o persone che incoraggiano gli altri comunicando i propri pensieri o leggeri
incrementi visisvi compaiono critiche a questo o a quello, attacchi a presunti cloni di Gatti.

Basta che uno dica "Funziona! A me è successo!!" Che tutti lì come iene su una carogna a spolpare, sezionare a chiedere perchè per come, come se fosse una cosa impossibile che sia successo, a dubitare che sia vero e appena uno dice "Ho letto i libri di Gatti" è come se avesse nominato il demonio in terra.
Io non faccio differenze Gatti, Cagnoli e altri lavorano con il "metodo Bates" giusto?
Gatti guadagnerà e/o camperà con i libri e affini, Cagnoli con i corsi e affini, altri con altro.
Sembra che ce ne stupiamo, perchè gli omeopati o agopuntori o riflessologi, strizzacervelli o chi diavolo volete non si fanno pagare per un servizio che offrono anche se sono metodi o terapie "alternative"?

Io ho apprezzato i libri che ho comprato da Gatti, ho scoperto che prima perdevo tempo con gli altri libri e/o guru visivi perchè ho scoperto, come Mary Hellen e molti altri che sono passati da Corbett, Market, Hughes a Bates e Lierman, che il nocciolo è rilassarsi non esercitarsi a qualcosa un'ora al giorno e basta.
Apprezzo gli sforzi di Gatti (la lista vistaperfetta, Il Falco,...), la sua disponibilità alla divulgazione, logico che avrà i tuoi interessi economici, ma a me che mi frega? Mi dà un buon servizio? Sì... E' una persona disponibile e aperta agli altri? Sì, me lo dimostra (se uno vuole solo vendere te ne accorgi) perciò sono dalla sua parte.
Funziona per me? Sì. Gli altri vogliono provare a guarire con Corbett? Cavoli loro. Ognuno è libero di fare o seguire ciò in cui crede.

Se a qualcuno dispiace di essere contattato in lista per comprare un libro basta che dica "No Grazie!", senza balle sulla privacy che tanto ci è lesa tutto il giorno 24 ore su 24, al lavoro , a casa, su intenet,...!!

Il libro di Bates e della Lierman è pieno di questo messaggio:
"Non badare al come ma rilassa la tua mente e non puoi fare a meno di guarire".
Quando si menziona e si invita alla lettura del libro di Bates si comincia: "ma dove è scritto? Mi indichi dove? Il libro è troppo ermetico, non è chiaro..." ma Cazzarola sapete leggere???
Basta leggere non è da interpretare come la Bibbia, è un libro prevalentemente tecnico-pratico... se c'è scritto:
"chiudi gli occhi pensa al nero, guarda la tabella, se ti rilassi vedi la lettera "x," richiudili ripensa al nero fino a rilassarti, passa ad un'altra lettera e così via fino a che arrivi alla fine o dove ti consente il tuo grado di rilassamento,...."
Mi si spiegasse cosa cavolo c'è da non capire o da inventare. Bates era uno scienziato!!! Non un santone anche se sonda un territorio limite. Perciò sa scrivere e scrive in maniera tecnico-pratica
FALLO! PROVA! C'E' SCRITTO COME!!!
Mi rifiuto di pensare che c'è gente più o meno acculturata che ha accesso a internet che legge un libro di istruzioni di questo tipo e poi dice "Non ho capito".... Provate TESTUALMENTE PASSO PASSO quello che c'è scritto, quando si spiega un esercizio provatelo!!!

E se dice che una volta raggiunto il rilassamento con una tecnica

basta ripeterlo il più possibile, per guarire.... secondo voi cosa intenderà?

Secondo me è vero invece che il libro è mistificato!
E' lì da leggere e capire e a volte ho la sensazione che molti invece cerchino di interpretare cosa voleva dire, come se fosse un libro di enigmi, non è "l'arte della guerra" di Lao Tzu.

Anch'io a volte ho dubbi su una tecnica e chiedo a qualcun altro se mi spiega come si esegue correttamente il dondolio o che ne so il palmeggiamento, però chiedere un aiuto ad eseguire una determinata tecnica al meglio, per un migliore rilassamento ed efficacia è una cosa, volere la pappa pronta tagliata e predigerita dagli altri è un'altra.

Group: Visus **Message:** 2138 **From:** Mary Hellen **Date:** ven ott 24, 2003 10.44
Subject: Miglioramenti

Annica, 32 anni, dopo 5 minuti scarsi e discontinui di palmeggiamento è passata da 1/200
a 3/50.permanenti.
Manuela 27 anni in 10 minuti è passata da 5/10 a 12/10 permanenti (ha buttato gli occhiali)

Ciao
Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2139 **From:** stefano caldiron **Date:** ven ott 24, 2003 11.12
Subject: Re: Che palle... rotte!

>E' vero, non sopporto più questa diatriba sterile.
>Sulla lista spesso invece di comparire miglioramenti o persone che
>incoraggiano gli altri comunicando i propri pensieri o leggeri
>incrementi visisvi compaiono critiche a questo o a quello, attacchi a
>presunti cloni di Gatti.

è vero, mi infastidiscono un po', ma cerco di accettarli, perché è pur sempre una comunicazione

>Io ho apprezzato i libri che ho comprato da Gatti, ho scoperto che
>prima perdevo tempo con gli altri libri e/o guru visivi perchè ho
>scoperto, come Mary Hellen e molti altri che sono passati da Corbett,
>Market, Hughes a Bates e Lierman, che il nocciolo è rilassarsi non
>esercitarsi a qualcosa un'ora al giorno e basta.
>Il libro di Bates e della Lierman è pieno di questo messaggio:
>"Non badare al come ma rilassa la tua mente e non puoi fare a meno di
>guarire".
>Quando si menziona e si invita alla lettura del libro di Bates si
>comincia: "ma dove è scritto? Mi indichi dove? Il libro è troppo
>ermetico, non è chiaro..." ma Cazzarola sapete leggere???

>Basta leggere non è da interpretare come la Bibbia, è un libro
>prevalentemente tecnico-pratico... se c'è scritto:
>"chiudi gli occhi pensa al nero, guarda la tabella, se ti rilassi
>vedi la lettera "x," richiudili ripensa al nero fino a rilassarti,
>passa ad un'altra lettera e così via fino a che arrivi alla fine o

>dove ti consente il tuo grado di rilassamento,...."
>Mi si spiegasse cosa cavolo c'è da non capire o da inventare. Bates
>era uno scienziato!!! Non un santone anche se sonda un territorio
>limite. Perciò sa scrivere e scrive in maniera tecnico-pratica
>FALLO! PROVA! C'E' SCRITTO COME!!!

>>>>Mi rifiuto di pensare che c'è gente più o meno acculturata che ha
>accesso a internet che legge un libro di istruzioni di questo tipo e
>poi dice "Non ho capito".... Provate TESTUALMENTE PASSO PASSO quello
>che c'è scritto, quando si spiega un esercizio provatelo!!! <<<<<<<<

secondo me è proprio questo il punto, molte persone non riescono a fare quello che a te sembra semplice, non riescono a focalizzare i concetti, pensano troppo, nel senso che la quantità di pensiero messa in gioco è sprecata, proprio perché all'origine la mente (il processo mentale) non è "rilassato", essi non sanno nemmeno da che parte comincia il rilassamento. Per cui quando entrano in contatto con concetti, anche pratici, come esercizi semplici, complicano tutto talmente tanto da rendere improduttivi anche gli esercizi.

E' vero, come diceva Mary Hellen, basta capire il solo principio, poi lo applichi sempre, ma è proprio questo il punto: il caos mentale, ti impedirà comunque di vedere la semplicità e la pregnanza del principio.

E rilassarsi non vuol dire ammosciarsi.

E' proprio una scoperta da fare, bella, per molti, che corrono corrono sempre, bisogna imparare a rallentare.

Createvi degli spazi (questo è il mio consiglio, pratico) di silenzio, anche di silenzio fisico, spegnete la televisione, state senza fare niente per dieci minuti di seguito, in pace, se ci riuscite, all'inizio sarà dura.

Camminate senza meta, a passi lenti, senza innervosirvi, senza dovere fare niente, senza dovere rilassarvi.

Quando godrete del silenzio, dell'inattività semplice, quando non dovrete fare, lì inizieranno tante cose.

E non dite non posso, perché devo fare questo, quello, i figli, la casa... pensate a quanto tempo sprecate per correre di quà e di là, provate a eliminare cose.

dieci minuti per correre di quà e di là li trovate sempre, tutto il giorno da quando vi alzate la mattina fino a notte fonda, trovatene dieci per stare fermi, per riposarvi, la mente.

La tabella appesa alla parete, caduta sotto gli occhi per caso, sarà chiara, anche per un momento; per sbaglio, per un errore, una devianza introdotta nella quotidianeità, perché vi siete dimenticati, per un istante, di correre, di dovere fare, di produrre, di ottenere.

Fisicamente, provate una volta, quindici minuti di silenzio, senza fare niente, quando verrete presi dalla tensione che vi prende lo stomaco fate dei respiri profondi. Quando verrete assaliti dalla montagna di pensieri accumulati, non sentitevi in colpa.

E spegnete la televisione.

>E' lì da leggere e capire e a volte ho la sensazione che molti invece
>cerchino di interpretare cosa voleva dire, come se fosse un libro di
>enigmi, non è "l'arte della guerra" di Lao Tzu.

ecco, ripeto, è questo l'enigma:
rilassarsi, cosa vuol dire, cosa significa, come posso farlo.

Group: Visus **Message:** 2140 **From:** Mary Hellen **Date:** ven ott 24, 2003 11.34
Subject: altre persone migliorate

Pietro, 64 anni, da 10/30 a 10/20 permanenti in 3 minuti scarsi di palmeggiamento
Angela, 40 anni da 9/10 a 12/10 pemanenti in 2 minuti scarsi di palmeggiamento

Ciao
Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2141 **From:** NickWar **Date:** ven ott 24, 2003 12.44
Subject: Re: Metodo Bates: Scienza o religione? (Era R: Ogg: Non sono andato)

>--- In Visus@yahoogroups.com, "NickWar" <nickwar@l...> ha scritto:
>...
> Per quel che riguarda la religione o setta cui qualcuno ha
>accennato, non so nemmeno di cosa volete parlare. ...
>...

> Intendevo, senza pretesa di indagarne le cause, un modo di interpretare la
> realtà della NVI (miglioramento dela Visione con metodi Naturali), con
> riferimento anche al metodo Bates.
> Spesso nei settori di nicchia della medicina "alternativa" (si usa chiamarla
> così, anche se in alcuni paesi questa rappresenta invece quella di
> maggioranza), capita di vedere persone che si ergono a guru, a detentori
> della verità. .

e allora questo "spesso" si applica anche a me?

> E' un qualcosa, secondo me, di dannoso alla seria presa in considerazione,
> nonchè alla diffusione , di alcune innovazioni portate dalla medicina
> alternativa.
> Non intendo che credere in un idea sia sbagliato. Mi riferivo ad un
> comportamento di fondo che reputo dannoso.

vi sono anche altri atteggiamenti dannosi, molto dannosi. Applicare un'idea in modo sbagliato, ad esempio, distorcerla, svalorizzarla...

> A me ciò che interessa è che sia chiara l'alternativa ad una diagnosi che

> non prevede cure.

a me interessa la cura in sè, della diagnosi non so che farmene, visto che questa si dirama da principi scorretti.

> Mi dispiacerebbe vedere rovinare l'affermarsi di un idea.

> Non vedo, comunque, niente di male nella naturale divergenza di opinioni.

se vi è spazio per tutte le opinioni, anche quelle scomode, ben venga la divergenza. Se si usa un proprio potere (limitato, s'intende), per far tacere una voce controcorrente, ecco che si salta di livello, dalla divergenza si passa alla scontro frontale. Hai ritenuto opportuno moderarmi, è una cosa che non condivido sopratutto per le motivazioni che hai dato. Le persone che si ritengono offese dai miei scritti abbiano il coraggio di esprimere in lista il proprio risentimento, invece di chiamare te in privato.

> Accettabili in un contesto di crescita comune e rispetto reciproco.

il rispetto è una bella merce quando si è su uno stesso piano. Avevo pensato di fare una lista alternativa a Visus, c'ho ripensato e continuo a stare qui per continuare a tediarvi con le mie parole.

> Per esempio, so di un tizio che ha messo la sua mail-list su Bates, sotto la
> voce "Religioni"
> Esattamente in: "Società e culture > Religione e spiritualità"
> ....

affari suoi, vi sono persone al mondo che credono che la terra è piatta, chissà, forse hanno ragione e forse no, ma non m'interessa proprio.

> Ognuno ha la sua visione delle cose. L'importante è rispettare chi ha idee
> diverse. Altrimenti non si parla più di religione ma di fanatismo.

e lasciare che queste idee vengano espresse no? Ogni qualvolta ho cercato di parlare che so, del sole, sono stato aggredito da più parti con la scusa che "Bates ha smentito". Ma io so che non è vero, so che questo è quel che han dovuto pagare i successori di Bates per continuare a lavorare. C'è un aspetto di Bates che è il più autenticamente grande ed è proprio quello che viene tuttora misconosciuto maggiormente, il ribaltamento totale dei pregiudizi in materia di vista. Pregiudizi, per chi non l'avesse ancora capito, che permettono a una classe medico-mercantile di far soldi alle spalle della gente, infischiandosene, loro sì, sul serio, della salute dei pazienti. Per queste cose ho già avuto fin troppe prove, niente al mondo mi convincerebbe del contrario.

> LA mia visione delle cose è che Bates sia stato un grande scienziato. E che
> le sue scoperte, insieme con le metodologie che ha elaborato con anni di
> pratica, siano un solido punto di partenza.

e io non mi trovo d'accordo con te e te lo dico chiaro e tondo. Bates deve ancora essere compreso, si trova a 1000 anni avanti a noi, come scienza ne aveva da vendere a chiunque.
E non sono affatto convinto che fosse un santone, anzi ho sempre combattuto la commistione tra Bates scienziato e Bates affascinato da mistiche orientali (in questo non mi trovo d'accordo con Gatti, eh!). Dico solo che lui ha trovato la chiave che tante religioni hanno fatto proprie da millenni. Se qualcuno vuol capire meglio, legga "il Falco", costa poco e ne vale la pena. In più, ci scrivo anch'io, quindi perchè non farmi pubblicità?

> Ma quale è la differenza tra religione e scienza?
> Semplificando al massimo (senza pretesa di esaurire qui l'argomento nè di
> svilire nessuna delle due realtà) direi che:

> -La religione si affida a dei dogmi ed accetta il fatto che non si possa
> spiegarli, ma è necessario avere fede.

> -La scienza, oltre a cercare il perchè delle cose, parte del presupposto che

> ogni scoperta di nuovi fondamenti rappresenta una nuova base di partenza per
> progredire ulteriormente.

Posso? Parli di scienza, quale? Quella che rifiuta certe scoperte che magari farebbero calare i propri ricavi e quelli delle industrie farmaceutiche? Quella dei Baroni contro cui si trovò a lottare Bates, Pasteur, Hannemann e tanti altri? E questa sarebbe la scienza che tende al progresso?

> Quindi si potrebbe supporre che la religione è tendenzialmente contro il
> cambiamento (il progresso) di quanto considerato mentre la scienza lo reputa
> non solo auspicabile ma necessario (anche se la scienza è spesso asogettata
> ad interessi di parte che ne intaccano la sostanza stessa).

Non spesso, sempre. La scienza ha sempre sguazzato nel male umano per i propri interessi. Si è asservita al potere militare e ha creato la bomba atomica, si è assoggettata all'industria e ha creato una società in cui l'interesse primario è il consumo di ogni risorsa, si è servita dell'individuo per creare una serie di falsi bisogni che inducono l'uomo a non ritenersi tale se non ha quella marca di auto o di profumo....

Ogni qualvolta la scienza poteva far fronte alle esigenze reali dell'uomo, ha sempre fatto i conti: mi conviene?
Tesla, un inventore americano vissuto ai tempi di Edison, inventò un'apparecchiatura che poteva fornire energia elettrica a tutti in modo economico. Fu semplicemente spossessato e ridotto al silenzio, la sua invenzione rendeva difficle far pagare il servizio. Guardate che esempi ne trovate quanti ne volete, basta solo voler vedere.

> Di contro, a fronte delle aberrazioni e distorsioni che ha subito il metodo
> Bates negli anni, l'interpretarlo come religione potrebbe aiutare la
> riscoperta della sua essenza. Pure se un rigore nella analisi scientifica
> può produrre gli stessi risultati, senza però rifiutare un progresso che
> parta dalle ritrovate basi.

L'interpretazione religiosa di Bates sarebbe invece un grave errore, finirebbe come ciarlataneria pura e semplice, perchè Bates non era appunto un santone ma solo uno scienziato che aveva un piccolo difetto: era curioso e tenace.

>Quindi, perchè trascurare la psicologia, la bioenergetica,
>l'omeopatia, l'acupressione... personaggi come Harry Benjamin, Meir
>Schneider, che hanno avuto giovamento dal metodo, ampliandolo ed
>integrandolo ad altre discipline.

> Trascurare no, certo.
> Io sono del parere,però, che il vero metodo Bates sia un concetto centrale
> (la base di partenza, appunto) per la rieducazione visiva, e sono convinto
> della sua efficacia e superiorità in linea generale.
> Prendo atto, però, del fatto che altre discipline hanno ottenuto risultati
> lusinghieri.
> Ed anche scrivendo:

> Quelle che sento in lista sono solo scuse di chi cerca disperatamente di
> restare abbarbicati
> ai propri preziosi "ausili visivi". Del resto sappiamo che il mondo visto
> attraverso
> gli occhiali sembra meno aggressivo, è pur sempre una barriera tra noi e "l'altro da sè"

> si riconosce la validità del lavoro di rieducatori che non seguono il metodo
> Bates come strada principale, ma un approccio di natura psicologica. Janeth
> Goodrich, combinave alcune tecniche del metodo Bates con tecniche psico

> corporee. E di risultati ne aveva. Altri autori, come Kaplan, mettono
> l'aspetto psicologico al di sopra di tutto.

risultati lusinghieri? Aspetterei di conoscerli perlomeno. Certo, io parlo solo per esperienza personale, ho avuto risultati solo seguendo una certa linea di pensiero, appresa da una lettura del libro di Bates originale. L'ho già detto, il libro di astrolabio mi mandava in confusione PROPRIO PERCHE' MANCAVANO PARTI IMPORTANTI DEL DISCORSO DI BATES.
E dirò di più, i tagli erano mirati ad evitare guai agli operatori e agli editori; e questi tagli sono stati effettuati anche a scapito della leggibilità del metodo stesso.
Insistere sugli scritti di Bates prima dell'ignobile censura è quantomeno dovuto a uno scienziato che lottò in vita e ancor'adesso per ristabilire la verità, magari relativa come dicono molti. Io ho l'impressione che una verità, se è relativa, è una mezza bugia, ma non sono legato al dogma della verità assoluta. Per tal cosa,credo che solo Dio si possa fregiare di tale titolo.

> Io penso però, che il più grosso ostacolo alla applicazione pratica di
> quanto scoperto dal Dr. W.H. Bates, sia pricipalmente dovuto a:
> - faticosità nel ripetere tecniche noiose
> - esecuzione errata delle tecniche
> - mancanza di costanza
> - e, sopratutto, la difficoltà di capire che quello che sembra non avere
> senso, o importanza, non và per questo trascurato,

vero, ma anche trascurare alcuni aspetti importanti può rappresentare un ostacolo.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2142 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** ven ott 24, 2003 2.41
Subject: Per tutti (Era: Solo per Giuseppe)

Alle 17:16, giovedì 23 ottobre 2003, Mary Hellen ha scritto:

> La prima cosa da fare in assoluto - e so che sarà molto difficile da
> accettare per te- se veramente
> vuoi guarire, è leggerti attentamente i libri "Vista perfetta senza
> occhiali" di Bates e "Storie dalla clinica" della Lierman..

Mmm, questo è lo stesso contenuto della email di spam (proposta commerciale) che uno degli iscritti invia ai frequentatori della lista usando senza nessuna autorizzazione il loro indirizzo di posta elettronica allo scopo di farsi pubblicità; strano molto strano.

> D'altronde rifiuteresti forse la formula dell'oro solo perchè a offrirtela
> è uno che ti sta molto antipatico?

E tu come lo sai ?
--
Giuseppe Torelli

Group: Visus **Message:** 2143 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** ven ott 24, 2003 2.43
Subject: Re: Che palle... rotte!

Alle 10:21, venerdì 24 ottobre 2003, Alberto ha scritto:
> Se a qualcuno dispiace di essere contattato in lista per comprare un
> libro basta che dica "No Grazie!",

Fatto, ma la persona in questione insiste a mandare e-mail con arroganza e presunzione. Il colmo lo raggiunge inoltre asserendo di mettere un filtro sul programma di posta elettronica ma lui non può smetterla di inviare tali email, vero ?

>senza balle sulla privacy che
> tanto ci è lesa tutto il giorno 24 ore su 24, al lavoro , a casa, su
> intenet,...!!

Appunto, difendiamola la privacy ! Le altre cose le difendiamo, difendiamo
anche la privacy, la legge c'è !
--
Giuseppe Torelli

Group: Visus **Message:** 2144 **From:** Enrico Foresti **Date:** ven ott 24, 2003 3.50
Subject: Re: Per tutti (Era: Solo per Giuseppe)

Ecco a voi uno di quelli che non guariranno mai! Continuate gente, continuate a farvi la guerra mi raccomando, per il momento non ho nient'altro da aggiungere se non continuare a seguire la lista per vedere le vostre beghe!!!

Alle 17:16, giovedì 23 ottobre 2003, Mary Hellen ha scritto:

> La prima cosa da fare in assoluto - e so che sarà molto difficile da
> accettare per te- se veramente
> vuoi guarire, è leggerti attentamente i libri "Vista perfetta senza
> occhiali" di Bates e "Storie dalla clinica" della Lierman..

Mmm, questo è lo stesso contenuto della email di spam (proposta commerciale)
che uno degli iscritti invia ai frequentatori della lista usando senza nessuna
autorizzazione il loro indirizzo di posta elettronica allo scopo di farsi
pubblicità; strano molto strano.

> D'altronde rifiuteresti forse la formula dell'oro solo perchè a offrirtela
> è uno che ti sta molto antipatico?

E tu come lo sai ?
--
Giuseppe Torelli

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2145 **From:** mivanci\@libero\.it **Date:** ven ott 24, 2003 3.16
Subject: Re: Che palle... rotte!

Io mi cancello da questa lista perchè di beghe e controbeghe NON NE POSSO PIU'!

Micol

Group: Visus **Message:** 2146 **From:** mivanci\@libero\.it **Date:** ven ott 24, 2003 3.18
Subject: (Nessun oggetto)

Group: Visus **Message:** 2147 **From:** Mary Hellen **Date:** ven ott 24, 2003 3.49
Subject: I dubbi di Giuseppe

Sai perchè lo so che ti sta molto antipatico?
Perchè mi sento spesso con Giovanni Gatti da quando, venerdì scorso ho cominciato a fare gli "esercizi".
Per la modica cifra di 65 euro (il costo totale dei suoi libri) non solo ho avuto accesso alle parole genuine,
originali di Bates in versione italiana (non c'è nessun altra casa editrice, oltre alla Juppiter che abbia pubblicato
il libro INTEGRALE in italiano) ma sto usufruendo (io e tutti quelli che stanno guarendo) anche della sua preziosa ed EFFICACE consulenza,
consulenza efficace perchè fatta da una persona che è, con il raggiungimento dei 10/10 seguendo correttamente il "metodo", l'esempio vivente di ciò che dice.
65 euro mi sembrano una cifra irrisoria per guarire e fare un salto nella consapevolezza.
Che se confrontati con tutti i soldi che ho speso tra corsi inutili tenuti da famosi "educatori visivi", e tra
libri fuorvianti mi rendo conto che è proprio un affare incredibile.
Oltre alla beffa anche il danno. Come quantificare i danni provocati da "esperti luminari" che rappresentano,
per chi si rivolge loro, l'ultima flebile speranza per guarire e che invece, a dispetto della fama, ti dimostrano,
grazie alla loro inefficacia, che non esiste più alcuna speranza?
Ma passando alle cose veramente importanti, ti senti un po' incoraggiato dai miei miglioramenti?
Vi amo tutti. Immensamente. Mi date un tale stimolo a raggiungere nel più breve tempo possibile
la guarigione che mi siete preziosissimi.
Ciao
Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2148 **From:** Mary Hellen **Date:** ven ott 24, 2003 4.01
Subject: I miei miglioramenti

Stamattina sono riuscita a vedere la riga dei 5 decimi.

Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2149 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven ott 24, 2003 4.35
Subject: Re: I dubbi di Giuseppe

Vi prego BASTA con queste informazioni commerciali, solo su questa lista non si sa le volte che sono passate, se poi vogliamo contare quelle che sono arrivate direttamente nelle caselle dei singoli iscritti il numero cresce ancora, ma dove vogliamo arrivare di questo passo, anche se mi fate trabboccare la casella di posta di messaggi io un libro da voi non lo compro più e stati tranquilli che tanto miglioro lo stesso visto che 2 gradi di miopia li ho recuperati senza l'aiuto dei libri della vostra (visto che siete in intimità) casa editrice.
Naturlmete siete liberi di credere che saturando le caselle di posta avrete più clienti .

> Sai perchè lo so che ti sta molto antipatico?
> Perchè mi sento spesso con Giovanni Gatti da quando, venerdì scorso ho
> cominciato a fare gli "esercizi".
> Per la modica cifra di 65 euro (il costo totale dei suoi libri) non solo ho
> avuto accesso alle parole genuine,
> originali di Bates in versione italiana (non c'è nessun altra casa editrice,
> oltre alla Juppiter che abbia pubblicato
> il libro INTEGRALE in italiano) ma sto usufruendo (io e tutti quelli che
> stanno guarendo) anche della sua preziosa ed EFFICACE consulenza,
> consulenza efficace perchè fatta da una persona che è, con il raggiungimento
> dei 10/10 seguendo correttamente il "metodo", l'esempio vivente di ciò che
> dice.
> 65 euro mi sembrano una cifra irrisoria per guarire e fare un salto nella
> consapevolezza.
> Che se confrontati con tutti i soldi che ho speso tra corsi inutili tenuti
> da famosi "educatori visivi", e tra
> libri fuorvianti mi rendo conto che è proprio un affare incredibile.
> Oltre alla beffa anche il danno. Come quantificare i danni provocati da
> "esperti luminari" che rappresentano,
> per chi si rivolge loro, l'ultima flebile speranza per guarire e che invece,
> a dispetto della fama, ti dimostrano,
> grazie alla loro inefficacia, che non esiste più alcuna speranza?
> Ma passando alle cose veramente importanti, ti senti un po' incoraggiato dai
> miei miglioramenti?
> Vi amo tutti. Immensamente. Mi date un tale stimolo a raggiungere nel più
> breve tempo possibile
> la guarigione che mi siete preziosissimi.
> Ciao
> Mary Hellen
>
Comunque ovviamente sono contento dei tuoi miglioramenti!
>
>

Bruno Badiali

Group: Visus **Message:** 2150 **From:** Mary Hellen **Date:** ven ott 24, 2003 5.55
Subject: Intimità con Giovanni Gatti

Cosa ti fa pensare che sono in intimità con Giovanni Gatti
e che ho interessi economici a pubblicizzare i suoi libri?
Lo faccio disinteressatamente perchè mi piacerebbe che qualcuno della lista potesse
provare la gioia che sto provando io nel vedere sempre meglio.
Perchè non mi racconti meglio i tuoi progressi? Sono molto interessata.
E' grandioso che tu abbia avuto un miglioramento senza leggere nessun libro!
Sarebbe piaciuto anche a me.

Ciao
Con ammirazione Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2151 **From:** skyrunner **Date:** ven ott 24, 2003 6.32
Subject: Consigli per gli acquisti: Basta per favore!

Sto scrivendo da un palmare, sarò breve...

Chiederei agli interessati di concludere la propaganda commerciale.

La cosa sta diventando noiosa.

E poi tra poco finirà la necessità di propagandare in questo modo!

Perché ?

Lo saprete a breve.

Nel frattempo consiglierei di non spendere (tanti) soldi per l'acquisto di libri "indispensabili"...

Love.
Mauro.

"Guardati dall'ira dell'uomo tranquillo.„(Shake's)

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 2152 **From:** Mary Hellen **Date:** ven ott 24, 2003 6.52
Subject: Aggiornamento sui miei miglioramenti

Poco fa ho visto anche la riga dei 6/10.

Ciao
Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2153 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** ven ott 24, 2003 6.59
Subject: Re: Aggiornamento sui miei miglioramenti

Scusa Mary, ma forse io non ho capito cosa si intende per progressi...
Quando ci dici che hai visto la riga dei 6/10 intendi che da questo momento in poi, in qualunque situazione, tipo anche dall'oculista, vedi tranquillamente fino alla riga dei 6/10 o che per una volta ti è successo di vedere fino a quel punto?
Perché vedi, il mio problema è che se mi metto davanti alla tabella di snellen dopo un po' vedo tranquillamente anche 10/10 e passa ma questo non mi rimane a permanenza, i momenti di visione nitida vanno e vengono e sono certo che se andassi dall'oculista della patente andrebbero... :-(
Grazie
Ciao
Silvio
----- Original Message -----
From: Mary Hellen
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Friday, October 24, 2003 6:52 PM
Subject: [Visus] Aggiornamento sui miei miglioramenti

Poco fa ho visto anche la riga dei 6/10.

Ciao
Mary Hellen

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2154 **From:** Mary Hellen **Date:** ven ott 24, 2003 7.07
Subject: Risposta Silvio Gaggia

Quando dico che li ho visti intendo che, con la tabella perfettamente illuminata riesco a scorgere, anche se non nitidissime, le lettere e a riconoscerle ogni volta che guardo.
Ciao
Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2155 **From:** Roberto Amenta **Date:** ven ott 24, 2003 10.43
Subject: R: Aggiornamento sui miei miglioramenti

Cara Mary,
la lista è felice dei tuoi miglioramenti, ma se scrivi ho visto 5/10 dopo qualche ora, ho visto 6/10 così non aiuti nessuno, perchè dovresti raccontarci cosa hai fatto nei particolari. Magari ogni tre giorni.
Un salutocchio,
Roberto.
-----Messaggio Originale-----
Da: "Mary Hellen" <maryhellen.segatta@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: venerdì 24 ottobre 2003 18.52
Oggetto: [Visus] Aggiornamento sui miei miglioramenti

Poco fa ho visto anche la riga dei 6/10.

Ciao
Mary Hellen

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 2156 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab ott 25, 2003 4.14
Subject: Re: Per skyrunner

Il giorno 24-10-2003 4:34, Mary Hellen, maryhellen.segatta@... ha scritto:

C'è un atteggiamento che io considero particolarmente negativo e anche particolarmente appaiato ai problemi visivi, ed è quello di "NOI CONTRO DI VOI".
Se noi abbiamo ragione, allora VOI avete torto. Anzi, siccome noi abbiamo totalmente ragione, allora voi avete totalmente torto.

Rishi Giovanni Gatti sembra essere un polo di attrazione per persone con questo tipo di atteggiamento; e persino Mary Hellen mi pare a tratti animata da questo spirito antagonista, conflittuale. E naturalmente

> Ho una domanda che mi frulla per la testa da un po' di tempo, e ti pregherei
> di rispondermi
> sinceramente; ma tu, visto che sembra che sei un esperto a riguardo, credi
> veramente che il principio
> su cui si basa il "metodo" Bates sia valido oppure no?
> Perchè se lo conosci bene come dici e l'hai applicato o sperimentato su di
> te e su gli altri dovresti,
> come minimo, aver ottenuto dei risultati mirabolanti. (e se li hai ottenuti
> perchè non ce ne fai partecipi?)

"Si, rispondi "sinceramente", visto che sembra che tu sia un "esperto" (- io non ho idee in proposito, non ho letto cose scritte da te; oppure le ho lette, ma non ho idee in proposito lo stesso)".
E' una mia fantasia o c'è nella scelta dei termini un, diciamo, certo grado di antagonismo?

Non è nello stile di Skyrunner per come lo conosco, vantarsi dei risultati mirabolanti raggiunti. Lo stile roboante appartiene al (per sua autodefinizione) "massimo esperto mondiale sul metodo Bates".

> Se invece non sei molto convinto, perchè devolvi tanta energia a parlarne,
> farne sintesi, convegni etc?
> Non hai detto tu stesso più volte che Bates ha scoperto semplicemente il
> principio naturale du cui si basa
> la vista e che se è vero che assenza di sforzo è uguale a vista, memoria e
> immaginazione perfette è vero anche
> che la memoria perfetta di cose immaginate è uguale ad assenza di sforzo e
> quindi alla vista perfetta?
> Perchè allora tanti rassegnati, tanti frustrati, tanti disperati, tanti
> risultati mancati?

Si è già parlato in lista della politica di intimidazione svolta da Gatti nei confronti di chi parlato dei suoi miglioramenti in lista. Visus è una comunità vasta la maggioranza dei particpanti non sono affatto nè rassegnati né disperati.

> Prova a prendere qualsiasi persona, con qualssiasi tipo di problema visivo,
> falla rilassare abbastanza da
> dimenticarsi lo sforzo per vedere e SICURAMENTE migliorerà la vista. Questo
> è la natura e FUNZIONA.
> Io credo semplicemente che chi non ha sperimentato veramente prima su di se'
> e poi sugli altri la validità del principio
> con i risultati concreti che ne sono la semplice dimostrazione non avrà mai
> quella autorevolezza
> che deriva dall'essere l'esempio vivente di ciò che si predica. E tutti lo

> percepiscono.

L'assunto sottinteso in quanto sopra è che le persone che hanno "sperimentato veramente prima su di se' e poi sugli altri la validità del principio" siano pochissime non solo in Italia , ma anche nel mondo, anzi solo una, oppure due (chi scrive e il suo maestro) o tre (+ un altro discepolo del suo maestro). E invece di persone "autorevoli" per fortuna ce ne sono tante.
Sta alla responsabilità di ciascuno di prendere e utilizzare le cose messe a disposizione, non sta all' "autorevolezza" di chi "predica" , convincere o "illuminare" discepoli recalcitranti.

> di averlo veramente sperimentato. So che questa lista tratta anche di tutte
> le terapie alternative per
> migliorare la visione, ma perchè non approfittare subito di qualcosa che
> funziona veramente e in tempi brevi
> e che ha funzionato per migliaia di persone? Andate alla fonte lì c'è la
> vista.
>
> Ciao
> Mary Hellen

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2157 **From:** Erio Calderara **Date:** sab ott 25, 2003 3.00
Subject: Bates - Astrolabio e Juppiterconsulting

In data 21/10 segnalavo la possibilità di acquistare il libro di Bates ed. Astrolabio con uno sconto particolare.
Lo stesso giorno mi giunge una e-mail privata da Rishi Giovanni Gatti
Ogg: Quel libri fa schifo
Testo : Puoi tranquillamente buttarlo via
Il concetto è chiaro ma a me interesserebbe sapere perchè uno è spazzatura e l'altro è oro colato.
Mi sono fatto varie ipotesi:
1 - Quello di Astrolabio è apocrifo
2 - Quello di Astrolabio è stato scritto dal fratello scemo Wilson Hector Bates
3 - Quello di Astrolabio è stato tradotto da un incapace che nella lingua inglese era fermo alla lesson one.
4 - Quello di Juppiterconsulting è scritto all'inizio in corpo 5 poi decrescente per cui si arriva alla fine con 10/10
5 - ecc. ecc.
Chi ha avuto l'opportunità di leggerli entrambi abbia la compiacenza di evidenziarne le difformità o le eventuali omissioni e se possibile il motivo.
Ho inoltre scaricato il libro in lingua inglese dalla sezione files della lista. Questo testo soffre delle stesse imprecisioni e omissioni segnalate da Giovanni Gatti ?
Cari saluti
Erio Calderara

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2158 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 25, 2003 3.09
Subject: La prima delle novità annunciate è... La VERSIONE ITALIANA del libro originale del 1920 di Bates!

Vi rivelo quale è la prima delle novità annunciate.

E'...

La VERSIONE ITALIANA
del libro originale del 1920 di Bates!

La cura della vista imperfetta mediante il trattamento senza occhiali.
(Vista perfetta senza occhiali).

La traduzione, curata da Giada Bortolini, è in un italiano corrente e scorrevole, senza termini arcaici od inventati.

E' completata e sarà disponibile tra pochissimi giorni!

Inizialmente (anche se secondo me è la soluzione di gran lunga migliore) in formato elettronico, ossia su CD, in un formato leggibile da tutte le piattaforme (quindi Windows, Mac, Linux, etc) e perfino dai computer palmari, per averlo sempre con se, se lo si desidera!

L'idea iniziale era di farlo gratis. Ma poi si è optato per un prezzo di 15 euro.
Il prezzo è molto contenuto e l'opera, di elevata qualità, li vale sicuramente.

Come dicevo, il libro sarà in formato elettronico, su CD, ed in diversi formati di carattere.
Sarà così possibile anche stamparlo in un formato a caratteri piccolissimi, unendo l'utile... all'indispensabile!

-Sarà possibile fare una rapidissima ricerca per termini o frasi, senza dover sfogliare tutto un libro.
-Sarà possibile stampare, in tutte le copie che si vuole, tutto il libro o solo alcune pagine, ed evidenziare e scriverci sopra a piacimento, senza timore di segnare indelebilmente un libro.
-Un CD occupa pochissimo spazio ed è eterno.

Inoltre non si tratta di un solo libro, ma di 2 libri!

Saranno presenti le due versioni disponibili del libro (quella originale del 1920 con evidenziate le parti presenti solo sul libro originale e quelle che costituiscono la edizione per il pubblico della Lierman), ed il solo libro ridotto della Lierman, per un agevole confronto.

Mi rendo conto che una edizione su CD è copiabile mentre un libro no. Ma visto che lo scopo di questa opera non è quello di speculare, questo non interessa più di tanto.
Chiederei comunque, se le proprie condizioni economiche lo consentono, di non fare copie illegali. In quanto tale prezzo limitato costituisce solo un riconoscimento per il lavoro svolto.

E se questo lavoro avrà una accoglienza che lo classificherà come gradito, prometto che ne arriverà dell'altro, di materiale utile.

Inoltre, non reputo eticamente corretto distruggere completamente il lavoro ed il guadagno di Giovanni Gatti (anche se a me personalmente non piace). Almeno così qualcosa lo venderà ancora.
(Anzi, spero che ciò lo induca a calare di prezzo, 70.000 lire per un libro mi sembrano troppe).

Mi scuso con chi non fosse interessato a questo messaggio, di pubblicità anche di cattivo gusto se ne è fatta un pò troppa su questa lista, ma penso che questo lavoro possa interessare molti.

Cari saluti a tutti!

"La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale. Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con la visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel frattempo il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
skyrunner@inwind.it

Group: Visus **Message:** 2159 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 25, 2003 5.41

Subject: Un modo divertente e simpatico di rispondere ai messaggi non graditi (senza neppure leggerli). (Era: Bates - Astrolabio e Juppiterconsulting)

-----Messaggio originale-----
Da: Erio Calderara [mailto:erio@...]
Inviato: sabato 25 ottobre 2003 15.01
A: Visus
Oggetto: [Visus] Bates - Astrolabio e Juppiterconsulting

In data 21/10 segnalavo la possibilità di acquistare il libro di Bates ed. Astrolabio con uno sconto particolare.
Lo stesso giorno mi giunge una e-mail privata da Rishi Giovanni Gatti
Ogg: Quel libri fa schifo
Testo : Puoi tranquillamente buttarlo via
Il concetto è chiaro ma a me interesserebbe sapere perchè uno è spazzatura e l'altro è oro colato.
Mi sono fatto varie ipotesi:
1 - Quello di Astrolabio è apocrifo
2 - Quello di Astrolabio è stato scritto dal fratello scemo Wilson Hector Bates
3 - Quello di Astrolabio è stato tradotto da un incapace che nella lingua inglese era fermo alla lesson one.
4 - Quello di Juppiterconsulting è scritto all'inizio in corpo 5 poi decrescente per cui si arriva alla fine con 10/10
5 - ecc. ecc.

Erio, mi hai fatto ridere a crepapelle!
Vedo di ricambiare...

Si, mi sono arrivati diversi messaggi di iscritti che segnalano questo comportamento. Fermo resando quanto già in precedenza detto, ti dico che a me è capitato diverse volte in passato di ricevere messaggi non richiesti o non graditi dalle fonti più disparate.
In questi casi perché perdere tempo o prendersela ?

Meglio rispondere *sempre* con lo stesso messaggio ed in maniera gradevole e simpatica!

Io personalmente mandavo dei messaggi con immagini senza perdere tempo a rispondere.

Come facevo io lo potete vedere (con immagini a colori!) sul blog di Visus, all'indirizzo:

http://visus.blog.excite.it/permalink/39815

oppure dal link del blog:

http://visus.blog.excite.it/ (L'intervento si chiama: Un modo divertente

e simpatico di rispondere ai messaggi non graditi).

Fatevi due risate genuine (non rideranno tutti credo, ma spero la maggior parte di voi si...)

I commenti si possono lasciare alla fine del blog (non qui in lista, grazie)

Mauro.

" Accà nisciuno è fesso " (P.de Filippo) .

Mauro Teodori
skyrunner@...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2160 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab ott 25, 2003 12.25
Subject: Re: La prima delle novit à annunciate è... La VERSIONE ITALIANA del libro originale del 1920 di Bates!

Il giorno 25-10-2003 21:09, skyrunner, cloudsruffler@... ha scritto:

> Vi rivelo quale è la prima delle novità annunciate.
>
> E'...
> La VERSIONE ITALIANA
> del libro originale del 1920 di Bates!
>
>
>
> La cura della vista imperfetta mediante il trattamento senza occhiali.
> (Vista perfetta senza occhiali).
>
> La traduzione, curata da Giada Bortolini, è in un italiano corrente e
> scorrevole, senza termini arcaici od inventati.
>
> E' completata e sarà disponibile tra pochissimi giorni!
>
> Inizialmente (anche se secondo me è la soluzione di gran lunga migliore) in
> formato elettronico, ossia su CD, in un formato leggibile da tutte le
> piattaforme (quindi Windows, Mac, Linux, etc) e perfino dai computer
> palmari, per averlo sempre con se, se lo si desidera!
>
> L'idea iniziale era di farlo gratis. Ma poi si è optato per un prezzo di 15
> euro.
> Il prezzo è molto contenuto e l'opera, di elevata qualità, li vale
> sicuramente.
>
> Come dicevo, il libro sarà in formato elettronico, su CD, ed in diversi
> formati di carattere.
> Sarà così possibile anche stamparlo in un formato a caratteri piccolissimi,
> unendo l'utile... all'indispensabile!
>

> -Sarà possibile fare una rapidissima ricerca per termini o frasi, senza
> dover sfogliare tutto un libro.
> -Sarà possibile stampare, in tutte le copie che si vuole, tutto il libro o
> solo alcune pagine, ed evidenziare e scriverci sopra a piacimento, senza
> timore di segnare indelebilmente un libro.
> -Un CD occupa pochissimo spazio ed è eterno.
>
> Inoltre non si tratta di un solo libro, ma di 2 libri!
>
> Saranno presenti le due versioni disponibili del libro (quella originale del
> 1920 con evidenziate le parti presenti solo sul libro originale e quelle che
> costituiscono la edizione per il pubblico della Lierman), ed il solo libro
> ridotto della Lierman, per un agevole confronto.
>
> Mi rendo conto che una edizione su CD è copiabile mentre un libro no. Ma
> visto che lo scopo di questa opera non è quello di speculare, questo non
> interessa più di tanto.
> Chiederei comunque, se le proprie condizioni economiche lo consentono, di
> non fare copie illegali. In quanto tale prezzo limitato costituisce solo un
> riconoscimento per il lavoro svolto.
>
> E se questo lavoro avrà una accoglienza che lo classificherà come gradito,
> prometto che ne arriverà dell'altro, di materiale utile.
>
> Inoltre, non reputo eticamente corretto distruggere completamente il lavoro
> ed il guadagno di Giovanni Gatti (anche se a me personalmente non piace).
> Almeno così qualcosa lo venderà ancora.
> (Anzi, spero che ciò lo induca a calare di prezzo, 70.000 lire per un libro
> mi sembrano troppe).
>
>
> Mi scuso con chi non fosse interessato a questo messaggio, di pubblicità
> anche di cattivo gusto se ne è fatta un pò troppa su questa lista, ma penso
> che questo lavoro possa interessare molti.
>
> Cari saluti a tutti!
>
> "La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale.
> Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con la
> visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi
> potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel frattempo
> il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza
> che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates
>
> Mauro Teodori
> skyrunner@...
>
>
Si, è vero, sto sogghignando, ma più per l'anticipazione di un piacere
prossimo che per cattivi pensieri.

Giada è una che traduce benissimo, l'ho verificato, ed è una che scrive in
un italiano splendido, come dimostrano alcuni messaggi suoi in lista.

Accoppiare poi le due edizioni, con la possibilità di vedere a colpo
d'occhio ciò che manca in una è un colpo di genialità: un sacco di motivi di

scontri e attriti saranno spazzati via. Skyrunner utilizza davvero bene le possibilità offerte dalla tecnica.

In più sarà facilissimo ricercare e confrontare tutti i punti in cui viene affrontato un determinato argomento: un'altro contributo decisivo alla chiarezza.

E il prezzo... Non credo che ci sarano molte copie illegali. E se anche ci saranno credo che la domanda crescerà con una velocità tale da renderle un aspetto secondario.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2161 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 25, 2003 8.32
Subject: R: Metodo Bates: Scienza o religione? (Era R: Ogg: Non sono andato)

-----Messaggio originale-----
Da: NickWar [mailto:nickwar@...]
Inviato: venerdì 24 ottobre 2003 0.45
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: Metodo Bates: Scienza o religione? (Era R: [Visus] Ogg: Non sono andato)

Nicolò sui punti salienti del tuo messaggio sono quasi sempre in accordo. Le trovo cose giuste. Sottolineare o sarebbe solo un esercizio di dialettica.
Rispondo al resto.

> e allora questo "spesso" si applica anche a me?

No, non facevo riferimento a te. Perché lo hai pensato?

> E' un qualcosa, secondo me, di dannoso alla seria presa in considerazione,
> nonchè alla diffusione , di alcune innovazioni portate dalla medicina
> alternativa.
> Non intendo che credere in un idea sia sbagliato. Mi riferivo ad un
> comportamento di fondo che reputo dannoso.

> vi sono anche altri atteggiamenti dannosi, molto dannosi. Applicare un'idea in modo
> sbagliato, ad esempio, distorcerla, svalorizzarla...

Verissimo!

> se vi è spazio per tutte le opinioni, anche quelle scomode, ben venga la
> divergenza. Se si usa un proprio potere (limitato, s'intende), per far
> tacere una voce controcorrente, ecco che si salta di livello, dalla divergenza
> si passa alla scontro frontale.

> Hai ritenuto opportuno moderarmi, è una cosa che non condivido
sopratutto per
>le motivazioni che hai dato. Le persone che si ritengono offese dai miei
> scritti abbiano il coraggio di esprimere in lista il proprio
risentimento,
> invece di chiamare te in privato.

Per come sono io di carattere trovo estremamente sgradevole dover moderare qualcuno. E il farlo con te non ha fatto eccezione.
Come si fa poi a decidere cosa far passare e cosa no?
Ma non è assolutamente voler tappare la bocca (i tuoi messaggi mi interessano, oltretutto). E mi devi dare atto che i tuoi messaggi finora sono passati tutti!
Quindi è solo un passare un poco in ritardo. Tutto qui.

E lo stesso si trova anche sulle riviste che Bates ha pubblicato successivamente.
E lo stesso faccio io. Io vado sulla neve, al mare, etc sempre senza occhiali da sole (faccio il pieno di luteine però, e tante) e mi fido delle sensazioni dei miei occhi. Se ho fastidio agli occhi faccio qualcosa. Forse sbaglierò ma mi fido.
Ma i danni alla retina si manifestano quando sono avanti ed irreversibili. Chiedilo a chi soffre di degenerazioni retiniche: O se ne accorto un oculista studiando il fondo dell'occhio (grande danno, prima si vedo appena) o se se sono accorti loro (grandissimo danno, prima non si percepisce, il cervello compensa, come fa con la macchia cieca!) .
E se Bates ha glissato successivamente sull'argomento e non lo ha più fatto ne insegnato LO STESSO FACCIO IO!
Oltretutto ho scoperto anche cose scopribili oggi che non mi sono piaciute affatto...
Quello che dici sui pregiudizi lo condivido in pieno.

> LA mia visione delle cose è che Bates sia stato un grande scienziato.
E che
> le sue scoperte, insieme con le metodologie che ha elaborato con anni
di
> pratica, siano un solido punto di partenza.

> e io non mi trovo d'accordo con te e te lo dico chiaro e tondo. Bates
deve ancora essere
> compreso, si trova a 1000 anni avanti a noi, come scienza ne aveva da
vendere a chiunque.

Io la metterei in maniera diversa. Si comincia a capire, invece. Ma chi ha interesse a dimostrare che le sue scoperte erano giuste?
Chi ha interesse a continuare esperimenti che non portano soldi all'industria? E' stato un genio e , pur non avendone strumenti idonei per alcuni aspetti, e strumenti rudimentali per altri , ha intuito quello che forse oggi ancora non si sarebbe scoperto. Ma partendo dalle sue intuizioni è invece possibile il contrario: iniziare a dare una spiegazione e comprendere certi perché.
Fino ad ora chi ha preteso di "evolvere" il metodo è andato nella direzione sbagliata, lo ho sempre scritto.
E non sarà la "scienza industriale" a dare il suo contributo ma la "scienza etica"

> Posso? Parli di scienza, quale? Quella che rifiuta certe scoperte
> che magari farebbero calare i propri ricavi e
> quelli delle industrie farmaceutiche? Quella dei Baroni
> contro cui si trovò a lottare Bates, Pasteur, Hannemann
> e tanti altri? E questa sarebbe la scienza che tende al progresso?

Ho risposto sopra, anche a quello che hai scritto dopo! Sono d'accordo!

> L'interpretazione religiosa di Bates sarebbe invece un grave errore,
finirebbe
> come ciarlataneria pura e semplice, perchè Bates non era appunto un
santone ma
> solo uno scienziato che aveva un piccolo difetto: era curioso e tenace.

E' vero.E sarebbe dare il fianco a chi vuole difendere interessi di parte.
E' già successo e succederà.

> risultati lusinghieri? Aspetterei di conoscerli perlomeno.
>Certo, io parlo solo per esperienza personale, ho avuto risultati
> solo seguendo una certa linea di pensiero, appresa da una lettura
> del libro di Bates originale. L'ho già detto, il libro di astrolabio
> mi mandava in confusione PROPRIO PERCHE' MANCAVANO PARTI IMPORTANTI DEL DISCORSO DI BATES.

Mancano le parti che non sono necessarie per il pubblico e per avere successo, credo.
Comunque con la prossima diffusione del CD con i due libri, sarà più chiaro per tutti spero.

> E dirò di più, i tagli erano mirati ad evitare guai agli operatori e agli editori;
> e questi tagli sono stati effettuati anche a scapito della leggibilità del metodo stesso.

I guai li hanno avuti eccome!
E secondo me è più leggibile e meno ostica la versione abbreviata. Ma è un parere personale, non escudo che ad alcuni possa essere necessario approfondire anche la parte degli esperimenti sugli animali,per esempio. MA la maggior parte delle persone ha trovato più facile, meno ostica e proficua la lettura della versione della Lierman.

> Insistere sugli scritti di Bates prima dell'ignobile censura è quantomeno
> dovuto a uno scienziato che lottò in vita e ancor'adesso per ristabilire la
> verità, magari relativa come dicono molti. Io ho l'impressione che una verità,
> se è relativa, è una mezza bugia, ma non sono legato al dogma della verità
> assoluta. Per tal cosa,credo che solo Dio si possa fregiare di tale titolo.

Mi piace, è bello questo che hai scritto!

> vero, ma anche trascurare alcuni aspetti importanti può rappresentare un ostacolo.

Anche quando non si comprendono. Sono d'accordo anche qui.

"La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale. Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con la visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel frattempo il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di
Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2162 **From:** skyrunner **Date:** sab ott 25, 2003 8.34
Subject: R: Ringraziamenti e Bates

-----Messaggio originale-----
Da: Mary Hellen [mailto:maryhellen.segatta@...]
Inviato: giovedì 23 ottobre 2003 20.09
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Ringraziamenti e Bates

> Caro Mauro (skyrunner)la valanga di messaggi che mi hai mandato
dimostra l'attenzione con cui ti
> dedichi ai tuoi iscritti.

No, Mary Hellen, non è solo attenzione agli iscritti è che tu...

MI HAI FATTO UN REGALO BELLISSIMO!!!

Senza tornare a ripetere i messaggi passati, mi hai fatto capire che ne "IL
METODO BATES IN UNA CONCHIGLIA" sono veramente riuscito a mettere l'essenza
di quello che Bates stesso ha definito "Il mio Metodo"!
Leggendo i tuoi messaggi, la descrizione di cosa è stato utile per Te... e
tutto riportato lì!
Questo è importante perché molte persone che non riescono o non hanno tempo,
voglia o pazienza di leggersi uno o più libri sull'argomento (io ne ho letti
una infinità, ma è una grande passione), hanno così la possibilità di
accedere al "core" del metodo in maniera rapida e certa, senza possibilità
di errori.

Nei tuoi contributi hai praticamente collegato le cause del tuo miglioramento ai concetti ed alle modalità li riportate.
Se lo avessi letto prima con più attenzione probabilmente avresti avuto i primi progressi da subito. Ma questo forse dipende da me che non ho messo la giusta enfasi nel descriverlo.
Comunque tale documento è una sintesi di un capitolo alla quale io ho solo aggiunto dettagli e suggerimenti che reputavo utili!

Con questo non voglio togliere nulla alla tua volontà. 2 ore di Snellen ogni sera? Non è certo da tutti!

> Vorrei semplicemente dirti, che se lo scopo della lista è quello (come
> ripeti più volte) di condividere esperienze incoraggianti di miglioramenti
> per aiutarsi vicendevolmente, mi stupisce la reticenza degli iscritti
> migliorati nel comunicare i loro progressi.
> Quindi, mi viene il dubbio, (a me come forse agli altri) che
> a) o i miglioramenti non ci sono
> b) o la timidezza spadroneggia tra i migliorati o guariti

Me lo sono chiesto anche io. Per esempio, tanto per parlare solo di cose che ho riportato in messaggi recenti, la persona che mi ha fornito la copia della patente dove hanno cancellato l'obbligo di lenti ha voluto cancellare ogni riferimento, anche se non importante(vedere file in archivio).
La persona che indossando lenti a contatto con prescrizione piena tutto il giorno e che come tecniche eseguiva solo "caratteri piccolissimi" e "Contrasto Bianco/Nero della tabella" ha avuto quel "clear flash" chiarissimo e lunghissimo (ha visto i nomi dei canali TV da lontano, a spanne credo circa 8-9/10), non ha voluto scrivere niente in lista.
Ma se si rispetta il prossimo si deve accettare anche questo, anzi li ringrazio ancora, perché sono loro che hanno aiutato me. A capire che si può migliorare anche in circostanze che io pensavo avverse (correzione piena, tecniche incomplete, etc)

> Vorrei qui soltanto ribadire con chiarezza, che se si COMPRENDE il
> messaggio di Bates e si applica
> correttamente il principio, LA GUARIGIONE E' CERTA E RAPIDA. Perchè come hai
> sottolineato anche tu, il principo su cui si basano gli "esercizi" del
> sistema
> Bates è semplicemnte il modo naturale in cui funziona la vista.

Esattamente!
Anche se io ho constatato che NON è essenziale "comprendere" il metodo, ma applicarlo con un minimo di costanza e senza tralasciare quello del quale non si comprende il perché. Io ho visto migliorare persone che non avevano letto nulla ma che eseguivano solo le tecniche con costanza.

> Spero che le ultime novità che hai annunciato, possano aiutare i tuoi
> iscritti come il libro "Vista perfetta senza occhiali"

La prima E' il libro!
Le altre saranno una sorpresa...

> Dopo questo messaggio i miei prossimi saranno

> focalizzati esclusivamente sul resoconto
> dei miglioramenti miei e dei miei amici. E' solo questo che conta.

Sarebbe molto più utile che tu spiegassi COME arrivano i miglioramenti e COSA ti aiuta.
Una sterile radiocronaca, oltre ad annoiare, aiuta poco, non credi?

Ciao e ancora grazie!!

"Noi vediamo soltanto ciò che vogliamo vedere, inconsciamente o consciamente; in altre parole, solo una parte di ciò che vediamo proviene dall' esterno, il resto si trova in noi. Le nostre interpretazioni sono strettamente legate alle nostre esperienze passate".

Mauro Teodori
skyrunner@...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2163 **From:** Mary Hellen **Date:** sab ott 25, 2003 9.23
Subject: Vado via

Ciao, vado via da questa lista.
Grazie a tutti.

Mary Hellen

Group: Visus **Message:** 2164 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** sab ott 25, 2003 10.50
Subject: Re: A Salvatò

Caro Rishi,
perché non è credibile? Tu sai bene che Bates ha affermato che il visus non è costante ma cambia continuamente e che di fronte alla visita oculistica l'occhio può miopizzarsi proprio per lo strain. Nel mio caso la questione è di tempi, l'oculista giustamente deve valutare la performance di reazione in tempo reale, se trovassi un oculista che mi faccesse mettere comodo ed aspettare i miei tempi certo che riuscirei a farmi togliere l'obbligo lenti, ma non mi sentirei comunque guarito, per me guarito vuol dire riuscire a vedere quello che ti serve senza approfittare di condizioni e preliminari particolari.
Non li chiamerei comunque casuali, ma causati dal rimuovere in quei momenti lo strain, se vuoi dire che è casuale il momento in cui riesco a togliere lo strain potrei anche accettarlo nel senso che non riesco ancora a far sì che avvenga quando voglio io, tuttavia sento delle correlazioni con tante cose ed in questo senso i momenti di flash non sono affatto casuali. Certo potresti obiettare che anche Uri Geller aveva lo stesso problema nel piegare i cucchiaini... lo sò ed infatti comincio a compatirlo... :-)
I famosi sprazzi sono comunque quelli che mi permettono di vivere senza occhiali, che fin dal primo sprazzo mi hanno fatto mettere una croce sopra l'idea di operarmi e che mi hanno fatto superare ormai quel punto di "non ritorno" per cui non riuscirei più oggi a portare gli occhiali come facevo una volta.
Grazie comunque dei consigli sempre comunque stimolanti.

Ciao bello. (omnia munda mundis: l'uomo legge e scrive quello che la propria mente gli consente)
Silvio

----- Original Message -----
From: Rishi Giovanni Gatti
To: Salvatore Silvio Caggia
Sent: Saturday, October 25, 2003 7:40 PM
Subject: A Salvatò

Quello che dici non è credibile perché se tu veramente vedessi i 10/10
naturalmente non avresti alcun problema davanti all'oculista.

Il fatto è che sei ancora all'inizio e i 10/10 che vedi sono casuali,
non causali.

Non dipendono dalla tua guarigione ma solo dal fatto che usando poco gli
occhiali ogni tanto hai i famosi sprazzi, effimeri quanto consolatori.

Ciao becco.

--
Rishi Giovanni Gatti
Juppiter Consulting
prodotti e consulenze per il benessere, la qualita' e la ricerca
http://www.juppiterconsulting.it, http://www.stores.ebay.it/juppiterconsultingrishi
tel. 02 5275500, 329 2737851

http://rishiblog.splinder.it

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2165 **From:** Bruno Badiali **Date:** dom ott 26, 2003 6.02
Subject: Re: Intimità con Giovanni Gatti

On 2003.10.24 17:55 Mary Hellen wrote:
> Cosa ti fa pensare che sono in intimità con Giovanni Gatti
> e che ho interessi economici a pubblicizzare i suoi libri?

Mi sembra da un tuo messaggio precedente che tu fossi anche al corrente di
un'atipatia tra Gatti ed un iscritto alla lista.

> Lo faccio disinteressatamente perchè mi piacerebbe che qualcuno della
> lista
> potesse
> provare la gioia che sto provando io nel vedere sempre meglio.

Pensare che per avere progressi bisogna comprare i libri dall'editore che
te li fa pagare di più è credere alla magia; non mi risulta che Bates
credesse alla magia.
Questa frase - per il modo come la hai scritta - tra l'altro mi fa pensare
alla tipica frase dei membri delle sette che cercano di accalappiare nuovi
adepti.

> Perchè non mi racconti meglio i tuoi progressi? Sono molto interessata.
> E' grandioso che tu abbia avuto un miglioramento senza leggere nessun
> libro!
> Sarebbe piaciuto anche a me.

I miei prograssi li ho raccontati nella seguente pagina web:
http://digilander.libero.it/bunix/it_sight.html le menti libere non
leggono un libro, leggono i libri e trovano il bello e il brutto su ognuno

di essi.

>
> Ciao
> Con ammirazione Mary Hellen
>
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
--

Bruno Badiali
mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 2166 **From:** Bruno Badiali **Date:** dom ott 26, 2003 6.03
Subject: Re: Vado via

On 2003.10.25 21:23 Mary Hellen wrote:
> Ciao, vado via da questa lista.
> Grazie a tutti.
>
> Mary Hellen

I tuoi messaggi pubblicitari mi hanno molto irritato soprattuto perché arrivavano dopo altri messaggi del genere a cui nulla aggiungevano però ti posso assicurare che non sto gioendo per il fatto che abbandoni la lista. Devo dire che in fondo mi dispiace perché mi rendo conto che hai anche dato degli importanti stimoli positivi e quindi mi auguro che tu ci possa ripensare.

Ciao,
--

Bruno Badiali
mailto:bbadiali@...
http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 2167 **From:** Renato **Date:** dom ott 26, 2003 8.41
Subject: R: Vado via

Scherzi?
Finalmente qualcuno che torna a vedere!!!
Rimani con noi, scrivi quello che vuoi, narraci ancora delle tue esperienze.

La tua esperienza è di stimolo a tutti, vuol dire che "si può"

Tra l'altro anche io ho letto il libro di Bates,(Jupiter) e lo trovo fantastico. Anche se la miopia rimane uguale.....

Rimani Mary, rimani.....

Complimenti.

Renato

-----Messaggio originale-----
Da: Mary Hellen [mailto:maryhellen.segatta@...]
Inviato: sabato 25 ottobre 2003 21.24
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Vado via

Ciao, vado via da questa lista.
Grazie a tutti.

Mary Hellen

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 2168 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** lun ott 27, 2003 8.20
Subject: Fattori fisiologici del progredire miopia

Ciao,

siete a conoscenza se ci sono fattori fisiologici che sono responsabili del progredire della miopia man mano che cresce ? Ho sentito parlare di sciroppi omeopatici a base di mirtillo e cose del genere. Mi farebbe piacere sapere tutto quello che voi sapete in materia.

Grazie,
--
Giuseppe Torelli

Group: Visus **Message:** 2169 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** lun ott 27, 2003 8.22
Subject: Fattori fisiologici del progredire miopia

Ciao,

chiedo venia per il messaggio doppio,
avevo dimenticato il si prima della parola
cresce.

Siete a conoscenza se ci sono fattori
fisiologici che sono responsabili del
progredire della miopia man mano che
si cresce ? Ho sentito parlare di sciroppi
omeopatici a base di mirtillo e cose del
genere. Mi farebbe piacere sapere tutto
quello che voi sapete in materia.

Grazie,
--
Giuseppe Torelli

Group: Visus **Message:** 2170 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** lun ott 27, 2003 8.35
Subject: Re: Un modo divertente e simpatico di rispondere ai messaggi non graditi (senza neppure leggerli). (Era: Bates - Astrolabio e Juppiterconsulting)

Alle 17:41, sabato 25 ottobre 2003, skyrunner ha scritto:

> Meglio rispondere *sempre* con lo stesso messaggio ed in maniera
> gradevole e simpatica!

> Io personalmente mandavo dei messaggi con immagini senza perdere tempo a
> rispondere.

Certo, è un modo carino ma in questo modo si fa capire
agli spammer che l'indirizzo di posta elettronica è attivo e
viene letto dal destinatario. In questo modo si quantuplica
il numero di email di spam ricevute ! La regola numero uno
è non rispondere. Se lo spammer continua ad inviare proposte
commerciali si può ricorrere all'Autorità del Garante della Privacy
facendo ricorso:

http://www.garanteprivacy.it/garante/navig/jsp/index.jsp

Inoltre segnalo il sito del primo italiano che ha fatto ricorso
sul quale c'è tutta la documentazione da preparare per fare
ricorso e un forum dove vi sono raccontate tutte le esperienze
al riguardo:

http://www.maxkava.com/spam/

Vorrei ricordare che nel prossimo futuro, dal 2004,
come in altri paesi della comunità europea lo spam diventerà un reato.

--
Giuseppe Torelli

Group: Visus **Message:** 2171 **From:** Nino Porcino **Date:** lun ott 27, 2003 10.12
Subject: Snellen su A3

Salve,

ho accesso ad una stampante laser A3 e vorrei stampare un bella tabella di Snellen da appendere in ufficio... abbiamo qualche file pronto? anche magari uno da modificare col Word o con Adobe Illustrator...

grazie,

- Nino

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2172 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** lun ott 27, 2003 10.17
Subject: Re: Snellen su A3

Alle 10:12, lunedì 27 ottobre 2003, Nino Porcino ha scritto:
> Salve,
>
> ho accesso ad una stampante laser A3 e vorrei stampare un bella tabella di
> Snellen da appendere in ufficio... abbiamo qualche file pronto? anche
> magari uno da modificare col Word o con Adobe Illustrator...
>
> grazie,
>
> - Nino
>

Li trovi nell'area files su http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/
--
Giuseppe Torelli

Group: Visus **Message:** 2173 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** lun ott 27, 2003 12.10
Subject: Consigli-incoraggiamenti

Salve a tutti!
Mi chiamo Michele e ho appreso del metodo Bates da poco tempo.
Devo ammettere che l'idea di progredire la capacita' visiva naturalmente mi entusiasma moltissimo; ritengo, inoltre, che il metodo Bates sia pure un ottimo spunto di riflessione per un'analisi introspettiva e per 'mettere un po' in discussione' il nostro modo di essere e di 'vedere' la realta' con la quale entriamo in relazione.

Riportandomi su un piano prettamente pratico, avrei dei consigli da chiedere (forse sono banali ma per me non sono di semplicissima soluzione).
Premetto che il mio grado di miopia corrisponde a 6 diottrie per occhio (deficit non gravissimo ma sufficientemente alto da 'costringermi' in molte occasioni a dover inforcare gli occhiali da vista), sono studente universitario ed e' per me necessario poter vedere bene la lavagna per prendere appunti e seguire proficuamente le lezioni; dovendo poi anche lavorare al computer (senza occhiali sarei costretto a guardare il monitor a 10 cm), mi rendo conto che buona parte della giornata devo trascorrerla utilizzando gli occhiali da vista.
In tutti gli altri momenti non indosso occhiali e cerco di 'giocare' con il palming, le tavole di snellen etc. Utilizzo anche i rasterbrille, ma mi rendo conto che non posso permettermi di utilizzarli durante le lezioni oppure al lavoro poiche' faccio davvero fatica a concentrarmi nelle attivita' non riuscendo ad ottenere una visione ottimale.
C'e' qualcuno che puo' darmi qualche consiglio oppure, se c'e' chi e' in condizioni simili alle mie, puo' incoraggiarmi e darmi qualche dritta?
Grazie mille!
P.S. Mi rendo conto che meno utilizzo gli occhiali e piu' facilmente posso progredire nella vista.

Group: Visus **Message:** 2174 **From:** Enrico Foresti **Date:** lun ott 27, 2003 12.17
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti

Io personalmente sono partito da un difetto di 5,50 diottrie per occhio, come vedi ci assomilgiamo! Posso dirti che devi eleminarli completamente gli occhiali, mi rendo conto che in certe situazioni è improponibile, ma non c'è scelta, ti parlo per esperienza, tu puoi fare quello che vuoi per migliorare, ma solo 10 minuti di occhiali putroppo vanificano sempre quasi tutto, vedere da un aula universitaria la lavagna senza occhiali non è una cosa da poco, ma credimi gli occhiali non ti aiuteranno, il primo passo è questo

Salve a tutti!
Mi chiamo Michele e ho appreso del metodo Bates da poco tempo.
Devo ammettere che l'idea di progredire la capacita' visiva naturalmente mi entusiasma moltissimo; ritengo, inoltre, che il metodo Bates sia pure un ottimo spunto di riflessione per un'analisi introspettiva e per 'mettere un po' in discussione' il nostro modo di essere e di 'vedere' la realta' con la quale entriamo in relazione.

Riportandomi su un piano prettamente pratico, avrei dei consigli da chiedere (forse sono banali ma per me non sono di semplicissima soluzione).
Premetto che il mio grado di miopia corrisponde a 6 diottrie per occhio (deficit non gravissimo ma sufficientemente alto da 'costringermi' in molte occasioni a dover inforcare gli occhiali da vista), sono studente universitario ed e' per me necessario poter vedere bene la lavagna per prendere appunti e seguire proficuamente le lezioni; dovendo poi anche lavorare al computer (senza occhiali sarei costretto a guardare il monitor a 10 cm), mi rendo conto che buona parte della giornata devo trascorrerla utilizzando gli occhiali da vista.
In tutti gli altri momenti non indosso occhiali e cerco di 'giocare' con il palming, le tavole di snellen etc. Utilizzo anche i rasterbrille, ma mi rendo conto che non posso permettermi di utilizzarli durante le lezioni oppure al lavoro poiche' faccio davvero fatica a concentrarmi nelle attivita' non riuscendo ad ottenere una visione ottimale.
C'e' qualcuno che puo' darmi qualche consiglio oppure, se c'e' chi e' in condizioni simili alle mie, puo' incoraggiarmi e darmi qualche dritta?
Grazie mille!
P.S. Mi rendo conto che meno utilizzo gli occhiali e piu' facilmente posso progredire nella vista.

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2175 **From:** frankoran **Date:** lun ott 27, 2003 12.30
Subject: Re: Cataratta (Era R: Nu-Eyes)

*Grazie Mauro per le preziose informazioni.

>Per la naturopatia la cataratta può essere dovuta tra l'altro a dismetabolismo nel processo di Proteine e, sopratutto, dei Carboidrati (cereali...)
>....Sempre a proposito di nutrizione, dal documento sul latte presente nella sezione "Documenti" (consiglio dileggerlo a tutti) ti riporto:
" Un danno provocato da uno dei derivati del latte vaccino, lo yogurt, è la
cateratta...."

*Avevo già letto quel documento. Infatti ho smesso di consumare latte e yogurt, anche se la mia è una cataratta unilaterale (e posteriore) di origine traumatica. Credo infatti, che in caso di dismetabolismo si sarebbero danneggiati entrambi gli occhi. Non trovi?
Riguardo al trauma vero e proprio, non ricordo niente in particolare. Qualcuno ha anche ipotizzato un trauma psicologico: può essere, anche se fatico ad accettare questa ipotesi.

>"Il ripristino della normale circolazione, non cura solo la vista difettosa
ma anche altre condizioni anormali dell'occhio..."

*Questo mi fa credere che a prescindere dalle cause si può comunque guarire, semplicemente applicando il metodo.

Ciao e grazie di nuovo,
frankoran

Group: Visus **Message:** 2176 **From:** imanarolla **Date:** lun ott 27, 2003 3.41
Subject: Ogg: Consigli-incoraggiamenti

Ciao Michele, benvenuto.
Anche io sono studente universitario, e dal metodo Bates sto ottenendo risultati che per me sono addirittura strabilianti!
Partivo da un difetto minore del tuo, ma comunque mi sento di consigliarti. Vai tranquillo con il palming e il tabellone, guardalo spesso per avere un pronto riscontro degli effetti delle tecniche. E' importantissimo vedere i miglioramenti ed esserne consapevoli, anche se sono lievissimi. Non trascurare però le altre tecniche, come i caratteri piccolissimi e il sunning (hai letto il 'metodo Bates in una conchiglia' che ti è arrivato con l'iscrizione?), perchè affrontare il problema da un solo versante sminuisce l'efficacia del metodo.
Per quanto riguarda gli occhiali, usali il meno possibile, in coscienza, e anzi ti consiglio di non usare la correzione piena per le attività in cui ne puoi fare a meno. Io uso solo occhiali sottocorretti, e anzi ora li uso quasi esclusivamente per la guida fuori città, perchè in città e specialmente di giorno non ho nessun problema (ma non dirlo a nessuno, perchè ho ancora l'obbligo di guida con lenti).
Per finire, a me aiuta molto lo yoga, e in generale ogni attività che favorisca il rilassamento: musica soft, immaginazioni piacevoli eccetera.

Un avvertimento: se vieni contattato abusivamente da gente fastidiosa (anche molto fastidiosa), non ti preoccupare, capita a tutti.

Non esitare a scrivermi in privato se vuoi.

Buon lavoro!

- Igor

--- In Visus@yahoogroups.com, "enigma_m\@i...\.it" <enigma_m@i...> ha scritto:
> Salve a tutti!
> Mi chiamo Michele e ho appreso del metodo Bates da poco tempo.
> Devo ammettere che l'idea di progredire la capacita' visiva naturalmente mi
> entusiasma moltissimo; ritengo, inoltre, che il metodo Bates sia pure un ottimo
> spunto di riflessione per un'analisi introspettiva e per 'mettere un po' in
> discussione' il nostro modo di essere e di 'vedere' la realta' con la quale
> entriamo in relazione.
>
> Riportandomi su un piano prettamente pratico, avrei dei consigli da chiedere
> (forse sono banali ma per me non sono di semplicissima soluzione).
> Premetto che il mio grado di miopia corrisponde a 6 diottrie per occhio
> (deficit non gravissimo ma sufficientemente alto da 'costringermi' in molte
> occasioni a dover inforcare gli occhiali da vista), sono studente universitario
> ed e' per me necessario poter vedere bene la lavagna per prendere appunti e
> seguire proficuamente le lezioni; dovendo poi anche lavorare al computer (senza
> occhiali sarei costretto a guardare il monitor a 10 cm), mi rendo conto che
> buona parte della giornata devo trascorrerla utilizzando gli occhiali da vista.
> In tutti gli altri momenti non indosso occhiali e cerco di 'giocare' con il
> palming, le tavole di snellen etc. Utilizzo anche i rasterbrille, ma mi rendo
> conto che non posso permettermi di utilizzarli durante le lezioni oppure al
> lavoro poiche' faccio davvero fatica a concentrarmi nelle attivita' non
> riuscendo ad ottenere una visione ottimale.
> C'e' qualcuno che puo' darmi qualche consiglio oppure, se c'e' chi e' in
> condizioni simili alle mie, puo' incoraggiarmi e darmi qualche dritta?
> Grazie mille!
> P.S. Mi rendo conto che meno utilizzo gli occhiali e piu'

facilmente posso
> progredire nella vista.

Group: Visus **Message:** 2177 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** lun ott 27, 2003 5.02
Subject: Re: Ogg: Consigli-incoraggiamenti

Grazie mille per la disponibilita'.
Effettivamente sto gia' utilizzando lenti sottocorrette, anche se credo siano ancora troppo forti.
Io trovo davvero molto giovamento (x la centralita' visiva) anche con i rasterbrille; il problema sorge nuovamente quando devo rindossare gli occhiali che mi fanno perdere il precedente beneficio.
Concordo con te per quanto riguarda lo yoga e il rilassamento; io sono troppo spesso in situazione di stress e tensione, ed e' la prima cosa su cui sto e devo lavorare.
Ci sentiamo.
Buon lavoro anche a te.

> Ciao Michele, benvenuto.
> Anche io sono studente universitario, e dal metodo Bates sto
> ottenendo risultati che per me sono addirittura strabilianti!
> Partivo da un difetto minore del tuo, ma comunque mi sento di
> consigliarti. Vai tranquillo con il palming e il tabellone, guardalo
> spesso per avere un pronto riscontro degli effetti delle tecniche. E'
> importantissimo vedere i miglioramenti ed esserne consapevoli, anche
> se sono lievissimi. Non trascurare però le altre tecniche, come i
> caratteri piccolissimi e il sunning (hai letto il 'metodo Bates in
> una conchiglia' che ti è arrivato con l'iscrizione?), perchè
> affrontare il problema da un solo versante sminuisce l'efficacia del
> metodo.
> Per quanto riguarda gli occhiali, usali il meno possibile, in
> coscienza, e anzi ti consiglio di non usare la correzione piena per
> le attività in cui ne puoi fare a meno. Io uso solo occhiali
> sottocorretti, e anzi ora li uso quasi esclusivamente per la guida
> fuori città, perchè in città e specialmente di giorno non ho nessun
> problema (ma non dirlo a nessuno, perchè ho ancora l'obbligo di guida
> con lenti).
> Per finire, a me aiuta molto lo yoga, e in generale ogni attività che
> favorisca il rilassamento: musica soft, immaginazioni piacevoli
> eccetera.
>
> Un avvertimento: se vieni contattato abusivamente da gente fastidiosa
> (anche molto fastidiosa), non ti preoccupare, capita a tutti.
>
> Non esitare a scrivermi in privato se vuoi.
>
> Buon lavoro!
>
> - Igor
>
> --- In Visus@yahoogroups.com, "enigma_m\@i...\.it" <enigma_m@i...> ha
> scritto:
> > Salve a tutti!
> > Mi chiamo Michele e ho appreso del metodo Bates da poco tempo.
> > Devo ammettere che l'idea di progredire la capacita' visiva
> naturalmente mi

> > entusiasma moltissimo; ritengo, inoltre, che il metodo Bates sia
> pure un ottimo
> > spunto di riflessione per un'analisi introspettiva e per 'mettere
> un po' in
> > discussione' il nostro modo di essere e di 'vedere' la realta' con
> la quale
> > entriamo in relazione.
> >
> > Riportandomi su un piano prettamente pratico, avrei dei consigli da
> chiedere
> > (forse sono banali ma per me non sono di semplicissima soluzione).
> > Premetto che il mio grado di miopia corrisponde a 6 diottrie per
> occhio
> > (deficit non gravissimo ma sufficientemente alto da 'costringermi'
> in molte
> > occasioni a dover inforcare gli occhiali da vista), sono studente
> universitario
> > ed e' per me necessario poter vedere bene la lavagna per prendere
> appunti e
> > seguire proficuamente le lezioni; dovendo poi anche lavorare al
> computer (senza
> > occhiali sarei costretto a guardare il monitor a 10 cm), mi rendo
> conto che
> > buona parte della giornata devo trascorrerla utilizzando gli
> occhiali da vista.
> > In tutti gli altri momenti non indosso occhiali e cerco
> di 'giocare' con il
> > palming, le tavole di snellen etc. Utilizzo anche i rasterbrille,
> ma mi rendo
> > conto che non posso permettermi di utilizzarli durante le lezioni
> oppure al
> > lavoro poiche' faccio davvero fatica a concentrarmi nelle attivita'
> non
> > riuscendo ad ottenere una visione ottimale.
> > C'e' qualcuno che puo' darmi qualche consiglio oppure, se c'e' chi
> e' in
> > condizioni simili alle mie, puo' incoraggiarmi e darmi qualche
> dritta?
> > Grazie mille!
> > P.S. Mi rendo conto che meno utilizzo gli occhiali e piu'
> facilmente posso
> > progredire nella vista.
>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>

>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni_di
> Utilizzo_del_Servizio_Yahoo!
>

Group: Visus **Message:** 2178 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** lun ott 27, 2003 5.09
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti

In verita' la risposta gia' la conoscevo... credo sia necessario fare una scelta radicale per cambiare in modo radicale.
Pero' mi chiedo come tu sia riuscito a non usare occhiali di notte e soprattutto per guidare (di notte)
Posso chiederti a che livello sei arrivato con il miglioramento visivo? E in quanto tempo?
Mi rendo conto che tutto cio' sia soggettivo e non sia applicabile a tutte le situazioni e a tutti, ma notizie positive sono sempre stimolanti e generano entusiasmo.
Grazie

> Io personalmente sono partito da un difetto di 5,50 diottrie per occhio, come vedi ci assomilgiamo! Posso dirti che devi eleminarli completamente gli occhiali, mi rendo conto che in certe situazioni è improponibile, ma non c'è scelta, ti parlo per esperienza, tu puoi fare quello che vuoi per migliorare, ma solo 10 minuti di occhiali putroppo vanificano sempre quasi tutto, vedere da un aula universitaria la lavagna senza occhiali non è una cosa da poco, ma credimi gli occhiali non ti aiuteranno, il primo passo è questo
>
>
> Salve a tutti!
> Mi chiamo Michele e ho appreso del metodo Bates da poco tempo.
> Devo ammettere che l'idea di progredire la capacita' visiva naturalmente mi
> entusiasma moltissimo; ritengo, inoltre, che il metodo Bates sia pure un ottimo
> spunto di riflessione per un'analisi introspettiva e per 'mettere un po' in
> discussione' il nostro modo di essere e di 'vedere' la realta' con la quale
> entriamo in relazione.
>
> Riportandomi su un piano prettamente pratico, avrei dei consigli da chiedere
> (forse sono banali ma per me non sono di semplicissima soluzione).
> Premetto che il mio grado di miopia corrisponde a 6 diottrie per occhio
> (deficit non gravissimo ma sufficientemente alto da 'costringermi' in molte
> occasioni a dover inforcare gli occhiali da vista), sono studente universitario
> ed e' per me necessario poter vedere bene la lavagna per prendere appunti e
> seguire proficuamente le lezioni; dovendo poi anche lavorare al computer (senza
> occhiali sarei costretto a guardare il monitor a 10 cm), mi rendo conto che
> buona parte della giornata devo trascorrerla utilizzando gli occhiali da vista.
> In tutti gli altri momenti non indosso occhiali e cerco di 'giocare' con il
> palming, le tavole di snellen etc. Utilizzo anche i rasterbrille, ma mi rendo
> conto che non posso permettermi di utilizzarli durante le lezioni oppure al
> lavoro poiche' faccio davvero fatica a concentrarmi nelle attivita' non
> riuscendo ad ottenere una visione ottimale.
> C'e' qualcuno che puo' darmi qualche consiglio oppure, se c'e' chi e' in
> condizioni simili alle mie, puo' incoraggiarmi e darmi qualche dritta?
> Grazie mille!
> P.S. Mi rendo conto che meno utilizzo gli occhiali e piu' facilmente posso
> progredire nella vista.
>

>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di
Utilizzo del Servizio Yahoo!
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 2179 **From:** NickWar **Date:** mar ott 28, 2003 1.22
Subject: Re: Metodo Bates: Scienza o religione? (Era R: Ogg: Non sono andato)

> Per come sono io di carattere trovo estremamente sgradevole dover
moderare
> qualcuno. E il farlo con te non ha fatto eccezione.
> Come si fa poi a decidere cosa far passare e cosa no?
> Ma non è assolutamente voler tappare la bocca (i tuoi messaggi mi
> interessano, oltretutto). E mi devi dare atto che i tuoi messaggi finora
> sono passati tutti!
> Quindi è solo un passare un poco in ritardo. Tutto qui.
> D'altronde io conosco una lista (ma ne esistono diverse altre) dove TUTTI
> sono moderati. Li chi controlla cosa passa e cosa no?

Ti dò atto che sono passati tutti, ma questo mi rende ancora più nervoso. Se
i miei scritti non sono a priori offensivi,
perchè moderarli? E se lo sono, avresti dovuto censurarne qualcuno. Ma tu se

ne avessi avuto la possibilità, avresti fatto
passare le mie email "offensive" per le parole che c'erano all'interno? Sono
sicuro di SI. E questo dimostra che in quelle email
non c'era niente di offensivo, se non la stessa offesa che può avere un
musulmano particolarmente suscettibile se gli dico che
"è un buon cristiano". L'offesa è relativa, di questo devi darmene atto tu.
Se dico che in questa lista ci sono persone che non migliorano e secondo me
è perchè non vogliono migliorare, è assurdo che quelle persone si risentano
con me. Si risentano per la loro incapacità a guarire piuttosto. Spero di
essere stato chiaro e di non essere frainteso per l'ennesima volta.

Quel che succede in altre liste sono affari loro, pensiamo a questa per
adesso. Comunque, io non sopporto la moderazione come non sopporto nemmeno
la maleducazione. Se un giorno mi vedrai dire a qualcuno: sei un c...,
sei un idiota o roba del genere, quel giorno mi meriterò la moderazione.
Queste parole sono offensive sul serio, non certo "non volete guarire". Ma
in questo mondo la verità è relativa, cioè una mezza bugia.

> Non mi risulta che tu abbia mai tediato qualcuno, anzi, di attestati di
> stima e considerazione ne hai ricevuti, anche il mio se per questo.

Beh, molti mi scambiano per altre persone, altri sono infastiditi, poco
importa se dica cose giuste o errate, quello che conta poi è l'atteggiamento
generale.

> Quello del sole è uno degli argomenti più controversi. Non solo i suoi
> collaboratori non hanno potuto lavorare comunque e sono stati trascinati
in
> tribunale e perseguitati, ma è proprio lui che non lo applicava più. Sulle
> pubblicazioni successive Bates non ha più menzionato il guardare il sole
> ad occhi aperti. Ma potrebbe essere sfuggito a me e ad altri, non dico di
> no. Ad altri era sfuggito che aveva scritto che gli occhiali possono
essere
> tollerati. Succede.... Ma in questo caso non credo.

E il non menzionare più una cosa equivale a smentirla? Scusami, con tutto il
rispetto, non credo proprio.
Penso piuttosto che sia stato costretto da qualcosa di molto forte a non
farlo.

> Ma i danni alla retina si manifestano quando sono avanti ed irreversibili.
> Chiedilo a chi soffre di degenerazioni retiniche: O se ne accorto un
> oculista studiando il fondo dell'occhio (grande danno, prima si vedo
appena)
> o se se sono accorti loro (grandissimo danno, prima non si percepisce, il
> cervello compensa, come fa con la macchia cieca!) .

E siamo al punto di partenza! Teodori, ripeto, chi mi dice che queste
degenerazioni siano da associarsi
all'esposizione al sole? E a te, chi te lo dice? Gli studi fatti da chi
avrebbe solo un danno a confermare la efficacia terapeutica del sole? Ma
siamo seri, suvvia!
Un giorno ti dissi che è vero che il cancro alla pelle è in aumento
esponenziale, ma chi dice che questo non derivi dall'abuso di creme
protettive contro il sole? Un pò di sano dubbio mi rimane, pensando
all'enorme quantità di soldi che un simile mercato muove. E tu continui

sempre con la stessa solfa.
Se ti dico che ho eliminato completamente una cataratta ben visibile dagli occhi di un mio amico semplicemente con il sunning, cosa sei in grado di dirmi per convincermi che non è stato il sole ? Suggestione, autoipnosi, terapie mediche nascoste...
Lo so, tu puoi dirmi, ma chi mi assicura che le cose siano andate così? Potrei avermi inventato tutto, no? Ma allora in questo caso puoi dirmelo chiaro e tondo, "i tuoi imbrogli non mi servono". In tal caso, venendo a mancare il principio fondamentale di ogni comunicazione pubblica e privata, che è la sincerità reciproca, io posso anche smettere di scrivere e intestardirmi su questo, perchè se sono un'imbroglione penserò: "guarda, sono stato scoperto" e se non lo sono potrò pensare che questa non è una lista che fa per le mie esigenze comunicative. E' una cosa semplice.

> E se Bates ha glissato successivamente sull'argomento e non lo ha più fatto
> ne insegnato LO STESSO FACCIO IO!
> Oltretutto ho scoperto anche cose scopribili oggi che non mi sono piaciute
> affatto...

e quali sarebbero? E comunque se Bates non ha più insegnato come dici tu è cosa che non mi risulta. Il fatto è che fin dalla prima versione Bates parla di "cautela e gradualità", è scritto, non me lo sto inventando io. Ed egli dice: "come un paziente non può pensare di correre la maratona subito dopo un'incidente alle gambe, così non si può pretendere che uno cominci ad osservare il sole di mezzogiorno fin dalle prime volte". Concetto che sto ripetendo a menoria, ma che chiunque può verificare da sè.

> Io la metterei in maniera diversa. Si comincia a capire, invece. Ma chi ha
> interesse a dimostrare che le sue scoperte erano giuste?
> Chi ha interesse a continuare esperimenti che non portano soldi
> all'industria? E' stato un genio e , pur non avendone strumenti idonei per
> alcuni aspetti, e strumenti rudimentali per altri , ha intuito quello che
> forse oggi ancora non si sarebbe scoperto. Ma partendo dalle sue intuizioni
> è invece possibile il contrario: iniziare a dare una spiegazione e
> comprendere certi perché.
> Fino ad ora chi ha preteso di "evolvere" il metodo è andato nella direzione
> sbagliata, lo ho sempre scritto.
> E non sarà la "scienza industriale" a dare il suo contributo ma la "scienza
> etica"

tu credi in questa distinzione? Io ho dei dubbi molto forti. Una scienza che non sa nemmeno definire
quando comincia il diritto di un embrione di definirsi "persona"? Io non ho dubbi, fin dall'istante in cui comincia a dividersi in 2.
Sono un moralista? E' il LORO volersi liberare da costrizioni morali di ogni tipo che mi torna molto sopetto, perchè così facendo essi assurgono ad uniche autorità morali, sostituendosi a Dio, al buonsenso e a ogni regola morale preesistente.

> Mancano le parti che non sono necessarie per il pubblico e per avere
> successo, credo.
> Comunque con la prossima diffusione del CD con i due libri, sarà più
> chiaro per tutti spero.

No, fin da prima di leggere il libro di Gatti, leggendo l'edizione
Astrolabio, rimasi molto perplesso
non riuscendo a seguire il filo del discorso che era continuamente, nelle
sue parti più innovative, rimandate a capitoli
completamente inesistenti. Era come se mancasse qualcosa o come se ci fosse
stato un taglio delle parti molto consistente.
Non sono e non potrò mai essere d'accordo con questo che ora dici. Il libro
che state editando voi? Ben venga, se finalmente si riuscirà ad arrivare ad
una chiarezza che al momento latita. Certo però che è strano, dicevate che
non ce n'era bisogno e invece... Dovevate essere più chiari, non c'è bisogno
di Gatti, non della traduzione del libro di Bates. E mi dispiace dirvelo,
potevate essere più generosi, metterlo online e via. Perchè c'è bisogno del
rimborso spese per chi questo lavoro ha fatto se si chiama in modo diverso
da Gatti e non invece se si chiama proprio Gatti? Io sono dell'idea che è
giusto che un lavoro debba essere pagato, non trovo nulla da ridire sul
vostro cd come non trovo nulla da ridire sul libro stampato da Gatti e
pagato il suo prezzo, tant'è che comprerò anche il vostro cd per vedere
quantomeno in cosa riuscirete ad essere innovativi e diversi, come voi
promettete.

> I guai li hanno avuti eccome!
> E secondo me è più leggibile e meno ostica la versione abbreviata. Ma è un
> parere personale, non escudo che ad alcuni possa essere necessario
> approfondire anche la parte degli esperimenti sugli animali,per esempio.
MA
> la maggior parte delle persone ha trovato più facile, meno ostica e
proficua
> la lettura della versione della Lierman.

Certo, lo so. E se non avessero abiurato il lavoro di Bates, di guai ne
avrebbero avuto ancora di più, cosa credi?
mi parli dei capitoli sugli animali, non interessano al grande pubblico, ma
vi sono altri capitoli che potrebbero dare molto da pensare, ne cito due che
tu eviti sempre di ricordare: la visione in condizioni difficili (sole,
microcaratteri eccetera) e la storia della piccola Emily (non Lierman!). Il
primo perchè ribalta tutti i pregiudizi sulla visione, il secondo perchè
dimostra chiaramente che tutti possono aiutare gli altri a guarire dai
propri difetti visivi, UNA VOLTA GUARITI SE' STESSI. Cosa che tutti si
dimenticano allegramente, sopratutto certi operatori.

Per concludere, ti trovi quasi sempre d'accordo con me e ciò non può che
farmi piacere. Non hai mai tagliato una mia lettera e ciò non può che farmi
piacere. Ciononostante, mi ritrovo moderato e continuamente attaccato. E'
una strana sensazione, chissà quanti hanno avuto la fortuna o sfortuna di
provarla. Spero che ancora una volta mi risponderai, sopratutto per la
questione dell'imbroglio o tentato tale, che a quanto pare interessa tutti
quelli che in questa lista hanno detto di progressi rapidi e abbastanza

corposi, come Mary Hellen, che a quel che ho capito si è lasciata irretire dalla risposta di Cagnoli, peraltro abbastanza inopportuna. Dire che Mary avrebbe un non so che di "bastian contrario" equivale a dirle di stare zitta. Chissà se a questo il buon Maurizio ha pensato. Mi sembrava che tutto si potesse dire di Mary tranne che fosse venuta per accendere contrasti. Stimoli, questo si. Ma se non ne volete, potete dirlo. Chiederò a tutti i "cloni" di Gatti o ritenuti tali (tra cui anch'io) di andare via in massa.

E se il signor Torelli non vuole avere messaggi nella sua casella email non partecipi a certe liste in cui il suo indirizzo è pubblico. Così la sua privacy verrà ancor più salvaguardata. Il signore in questione discute di una legge che ancora non esiste e che come tutte le leggi, prima di essere valida, dev'essere approvata e modificata. Ma siamo in Italia, le invenzioni si susseguono alle invenzioni e gli italiani sanno far vedere il blu dove c'è il rosso. Chissà cosa farebbe il signore se il suo sito fosse oggetto di un attacco di hacker, chiederebbe l'intervento del presidente del mondo ? (pazienza se ancora non c'è, tanto discutono che prima o poi faranno anche quello...)

Non voglio polemica con lui, esprimo solo la mia opinione, in pubblico così come la esprime lui in pubblico.

Alla prossima,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 2180 **From:** imanarolla **Date:** mar ott 28, 2003 10.16
Subject: Re: Ogg: Consigli-incoraggiamenti

Non ho capito se sei Michele o Luana, come appare ora nel tuo nickname.
Ma se sei Luana ci conosciamo già! Ti ricordi di me? ci siamo visti anche all'ultimo incontro del venerdì con Cagnoli.
Ciao e buona continuazione!

- Igor

--- In Visus@yahoogroups.com, "enigma_m\@i...\.it" <enigma_m@i...> ha scritto:
> Grazie mille per la disponibilita'.
> Effettivamente sto gia' utilizzando lenti sottocorrette, anche se credo siano
> ancora troppo forti.
> Io trovo davvero molto giovamento (x la centralita' visiva) anche con i
> rasterbrille; il problema sorge nuovamente quando devo rindossare gli occhiali
> che mi fanno perdere il precedente beneficio.
> Concordo con te per quanto riguarda lo yoga e il rilassamento; io sono troppo
> spesso in situazione di stress e tensione, ed e' la prima cosa su cui sto e devo
> lavorare.
> Ci sentiamo.
> Buon lavoro anche a te.
>
>

> > Ciao Michele, benvenuto.
> > Anche io sono studente universitario, e dal metodo Bates sto
> > ottenendo risultati che per me sono addirittura strabilianti!
> > Partivo da un difetto minore del tuo, ma comunque mi sento di
> > consigliarti. Vai tranquillo con il palming e il tabellone,
guardalo
> > spesso per avere un pronto riscontro degli effetti delle
tecniche. E'
> > importantissimo vedere i miglioramenti ed esserne consapevoli,
anche
> > se sono lievissimi. Non trascurare però le altre tecniche, come i
> > caratteri piccolissimi e il sunning (hai letto il 'metodo Bates in
> > una conchiglia' che ti è arrivato con l'iscrizione?), perchè
> > affrontare il problema da un solo versante sminuisce l'efficacia
del
> > metodo.
> > Per quanto riguarda gli occhiali, usali il meno possibile, in
> > coscienza, e anzi ti consiglio di non usare la correzione piena
per
> > le attività in cui ne puoi fare a meno. Io uso solo occhiali
> > sottocorretti, e anzi ora li uso quasi esclusivamente per la guida
> > fuori città, perchè in città e specialmente di giorno non ho
nessun
> > problema (ma non dirlo a nessuno, perchè ho ancora l'obbligo di
guida
> > con lenti).
> > Per finire, a me aiuta molto lo yoga, e in generale ogni attività
che
> > favorisca il rilassamento: musica soft, immaginazioni piacevoli
> > eccetera.
> >
> > Un avvertimento: se vieni contattato abusivamente da gente
fastidiosa
> > (anche molto fastidiosa), non ti preoccupare, capita a tutti.
> >
> > Non esitare a scrivermi in privato se vuoi.
> >
> > Buon lavoro!
> >
> > - Igor
> >
> > --- In Visus@yahoogroups.com, "enigma_m\@i...\.it"
<enigma_m@i...> ha
> > scritto:
> > > Salve a tutti!
> > > Mi chiamo Michele e ho appreso del metodo Bates da poco tempo.
> > > Devo ammettere che l'idea di progredire la capacita' visiva
> > naturalmente mi
> > > entusiasma moltissimo; ritengo, inoltre, che il metodo Bates sia
> > pure un ottimo
> > > spunto di riflessione per un'analisi introspettiva e
per 'mettere
> > un po' in
> > > discussione' il nostro modo di essere e di 'vedere' la realta'
con
> > la quale

> > > entriamo in relazione.
> > >
> > > Riportandomi su un piano prettamente pratico, avrei dei
consigli da
> > chiedere
> > > (forse sono banali ma per me non sono di semplicissima
soluzione).
> > > Premetto che il mio grado di miopia corrisponde a 6 diottrie
per
> > occhio
> > > (deficit non gravissimo ma sufficientemente alto
da 'costringermi'
> > in molte
> > > occasioni a dover inforcare gli occhiali da vista), sono
studente
> > universitario
> > > ed e' per me necessario poter vedere bene la lavagna per
prendere
> > appunti e
> > > seguire proficuamente le lezioni; dovendo poi anche lavorare al
> > computer (senza
> > > occhiali sarei costretto a guardare il monitor a 10 cm), mi
rendo
> > conto che
> > > buona parte della giornata devo trascorrerla utilizzando gli
> > occhiali da vista.
> > > In tutti gli altri momenti non indosso occhiali e cerco
> > di 'giocare' con il
> > > palming, le tavole di snellen etc. Utilizzo anche i
rasterbrille,
> > ma mi rendo
> > > conto che non posso permettermi di utilizzarli durante le
lezioni
> > oppure al
> > > lavoro poiche' faccio davvero fatica a concentrarmi nelle
attivita'
> > non
> > > riuscendo ad ottenere una visione ottimale.
> > > C'e' qualcuno che puo' darmi qualche consiglio oppure, se c'e'
chi
> > e' in
> > > condizioni simili alle mie, puo' incoraggiarmi e darmi qualche
> > dritta?
> > > Grazie mille!
> > > P.S. Mi rendo conto che meno utilizzo gli occhiali e piu'
> > facilmente posso
> > > progredire nella vista.
> >
> >
> > Yahoo! Gruppi - Sponsor
> >
> > Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> > Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >

> > Il Blog di Visus:
> > http://Visus.blog.excite.it/
> >
> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
Condizioni_di
> > Utilizzo_del_Servizio_Yahoo!
> >

Group: Visus **Message:** 2181 **From:** Paola Oliva **Date:** mar ott 28, 2003 10.30
Subject: Re: Vado via

da tanto tempo non intervengo più ma vi leggo sempre sempre...
mi piaceva troppo uqndo parlava Mary Hellen
io non conosco i libri di cui parla ossia non li ho letti ma mi piacevamoltissimo ilmodo icn cui si esprimeva non con termini medici ma semplicemente portando la sua esperienza e con gioia
e soprattutto la descriveva a me piace questo senza nulla togliere a Skyrunner ceh interviene più che altro cosi mi pare possopure sbagliare ma questa è la MIA impressione, per dire cose mediche BATES ha detto
BAtes ha scritto si si sono parole giustissime e saggissime
ma a me piacerebbe un apporto di tipo più concreto passionale personale del tipo esercizi fatti ogni giorno
oppure toh oggi sono riuscito a vedere questa cosa senza occhiali in maniera nitidissima etcetera

ma NON mi è piaciuto come Mary Hellen se ne è andata
purtroppo scusa se mi permetto ma non puoi trovare al mondo tutti che la pensano come te se tu credi di essere nel giusto se sai in cuor tuo di essere solo una persona spontanea come sei sembrata a me genuina e spontanea non capisco perché andartene via dopo 2 messaggi di critica...
è OVVIO che nella società troverai sEMPRE chi critica te e le tue scelte
ocvvio le troverai SMEPRE ma di sicuro non è andandotene vua che risolvi ceh togli il disturbo io credo che ognuno debba sapersi confrontare con tutto e tutti se qualcuno offende ignoralo se qualcuno ti chiede prove ignoralo no?
sii sempre te stessa fai quello che ti sembra giusto e a me sambra giusto dare un VERO CONCRETO VALIDO APPORTO PERSONALE...
mah badate questa è OSLO la MIA opinione non parlo a nome di NESSUNO
Paola

Mary Hellen <maryhellen.segatta@...> wrote:
Ciao, vado via da questa lista.
Grazie a tutti.

Mary Hellen

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

---
Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2182 **From:** caterina.polini **Date:** mar ott 28, 2003 11.40
Subject: R: Fattori fisiologici del progredire miopia

Ciao Giuseppe, non sono miope e non ho particolari esperienze o conoscenze sulla miopia giovanile.(A parte mio fratello, studente universitaro di psicologia, che miope da ragazzino, l'anno scorso ha voluto gli occhiali a foro stenopeico, li ha usati per qualche mese, poi ha smesso di usare sia gli occhiali da vista che i Raster, sensa applicare il metodo Bates, senza alcun esercizio, lui è di poche parole, ma fa i fatti.....)
Ma scusa se intervengo..... è che guarda caso l'altro giorno stavo rileggendo un libro sui difetti visivi dei bambini (dell'oculistica ufficiale, serve anche quella per conoscere l'anatomia, i particolari tecnici e le terminologie e perchè no, per fare raffronti) e leggendo che la miopia infantile, è quasi certo che nella crescita peggiori, in quanto essendo già troppo allungato il globo oculare, non può far altro che crescere con tutto il resto del corpo e quindi peggiorare il problema, ho pensato che questa spiegazione sia una gran sciocchezza e che se fosse l'unica spiegazione, non sia vero che la miopia peggiora crescendo: Hai presente certi bimbi che da piccoli hanno una testa sproporzionata rispetto al corpo, molto grossa più degli altri bimbi, spesso questi bambini crescendo si armonizzano nelle proporzioni, la testa probabilmente cresce meno e diventa normale?
Così penso possa capitare ai globi oculari. Capita anche per altre parti del corpo, la mia bimba per esempio aveva delle manine e dei piedini tozzi, molto più corti della sua cuginetta, crescendo questa caratteristica si è modificata, ora a quattro anni ha delle dita delle mani molto lunghe ed affusolate, così i piedini, ed assomiglia anche in questo alla sua cuginetta..... Ma penso che non possano esistere delle regole ferree su queste cose, ogni essere umano è unico, quindi reagisce in maniera probabilmente un po' differente da ogni altra persona.....
Scusa se ho solo espresso un' opinione e non ti sono stata d'aiuto, secondo me se si riesce a far fare dei giochi ai bimbi, che seguano l'impostazione di Bates, loro hanno anche maggiori possibilità di guarire rispetto ad un adulto, naturalmente anche eliminando gradualmente gli occhiali.....
Ciao!
Caterina
----- Original Message -----
From: Giuseppe Torelli
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Monday, October 27, 2003 8:22 AM
Subject: [Visus] Fattori fisiologici del progredire miopia

Ciao,

chiedo venia per il messaggio doppio,
avevo dimenticato il si prima della parola
cresce.

Siete a conoscenza se ci sono fattori
fisiologici che sono responsabili del
progredire della miopia man mano che
si cresce ? Ho sentito parlare di sciroppi
omeopatici a base di mirtillo e cose del
genere. Mi farebbe piacere sapere tutto
quello che voi sapete in materia.

Grazie,
--
Giuseppe Torelli

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2183 **From:** eriocal **Date:** mar ott 28, 2003 2.57
Subject: visus e spam

Ogni volta che intervengo in lista, ricevo un numero impressionante di spam come se fossi (fossimo tutti) monitorato.
Il brutto è che non mi offrono colliri vari ma prodotti per potenziare la sessualità.
Se si tratta di pubblicità mirata, qualcuno sta insinuando qualcosa oppure esiste una stretta correlazione tra la miopia e calo del desiderio?.
Dalle mie parti nel modenese si dice "cala la vèsta, cala batèsta" (cala la vista, cala battista) ma non l'avevo mai creduto.
Aspetto smentite.
Tornando allo spam, è possibile che gli indirizzi del gruppo siano distribuiti per ragioni commerciali? Trovare un bell'elenco di persone con interessi specifici, potrebbe essere molto produttivo.
Cari saluti
Erio Calderara

Group: Visus **Message:** 2184 **From:** Alberto **Date:** mar ott 28, 2003 3.13
Subject: Ogg: visus e spam

Ma va là... cala la vista cala batista!!

Ciò che natura toglie da una parte dona da un'altra!!

(Mi hai fatto ridere con stà cosa) ;-)

Group: Visus **Message:** 2185 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** mar ott 28, 2003 3.57
Subject: Re: Ogg: Consigli-incoraggiamenti: per Igor

In verita' sono Michele, ho sovrapposto senza volere la regitrazione a visus (che ho fatto un po' in velocita')
Luana la conosco anche io, siamo amici, la registrazione a visus l'ho effettuata io per lei.
Ho pero' utilizzato lo stesso mio indirizzo di posta.. non credevo si fossero mantenuti contemporaneamente gli account.
Vedo di rosolvere la questione in breve.
Abiti in provincia di Udine? Io si, fammi sapere.
Se vuoi ne parliamo in privato (credo sia meglio anche per la netiquette della lista)

A presto!
Michele (se vuoi ti saluto Luana quando la sento)

From : "imanarolla" igor.manarolla@...
To : Visus@yahoogroups.com
Cc :
Date : Tue, 28 Oct 2003 09:16:19 -0000
Subject : Re:[Visus] Ogg: Consigli-incoraggiamenti

> Non ho capito se sei Michele o Luana, come appare ora nel tuo
> nickname.
> Ma se sei Luana ci conosciamo già! Ti ricordi di me? ci siamo visti
> anche all'ultimo incontro del venerdì con Cagnoli.
> Ciao e buona continuazione!
>
> - Igor
>
>
> --- In Visus@yahoogroups.com, "enigma_m\@i...\.it" <enigma_m@i...> ha
> scritto:
> > Grazie mille per la disponibilita'.
> > Effettivamente sto gia' utilizzando lenti sottocorrette, anche se
> credo siano
> > ancora troppo forti.
> > Io trovo davvero molto giovamento (x la centralita' visiva) anche
> con i
> > rasterbrille; il problema sorge nuovamente quando devo rindossare
> gli occhiali
> > che mi fanno perdere il precedente beneficio.
> > Concordo con te per quanto riguarda lo yoga e il rilassamento; io
> sono troppo
> > spesso in situazione di stress e tensione, ed e' la prima cosa su
> cui sto e devo
> > lavorare.
> > Ci sentiamo.
> > Buon lavoro anche a te.
> >
> >
> > > Ciao Michele, benvenuto.
> > > Anche io sono studente universitario, e dal metodo Bates sto
> > > ottenendo risultati che per me sono addirittura strabilianti!
> > > Partivo da un difetto minore del tuo, ma comunque mi sento di
> > > consigliarti. Vai tranquillo con il palming e il tabellone,
> guardalo
> > > spesso per avere un pronto riscontro degli effetti delle
> tecniche. E'
> > > importantissimo vedere i miglioramenti ed esserne consapevoli,
> anche
> > > se sono lievissimi. Non trascurare però le altre tecniche, come i
> > > caratteri piccolissimi e il sunning (hai letto il 'metodo Bates in
> > > una conchiglia' che ti è arrivato con l'iscrizione?), perchè
> > > affrontare il problema da un solo versante sminuisce l'efficacia
> del
> > > metodo.

> > > Per quanto riguarda gli occhiali, usali il meno possibile, in
> > > coscienza, e anzi ti consiglio di non usare la correzione piena
> per
> > > le attività in cui ne puoi fare a meno. Io uso solo occhiali
> > > sottocorretti, e anzi ora li uso quasi esclusivamente per la guida
> > > fuori città, perchè in città e specialmente di giorno non ho
> nessun
> > > problema (ma non dirlo a nessuno, perchè ho ancora l'obbligo di
> guida
> > > con lenti).
> > > Per finire, a me aiuta molto lo yoga, e in generale ogni attività
> che
> > > favorisca il rilassamento: musica soft, immaginazioni piacevoli
> > > eccetera.
> > >
> > > Un avvertimento: se vieni contattato abusivamente da gente
> fastidiosa
> > > (anche molto fastidiosa), non ti preoccupare, capita a tutti.
> > >
> > > Non esitare a scrivermi in privato se vuoi.
> > >
> > > Buon lavoro!
> > >
> > > - Igor
> > >
> > > --- In Visus@yahoogroups.com, "enigma_m\@i...\.it"
> <enigma_m@i...> ha
> > > scritto:
> > > > Salve a tutti!
> > > > Mi chiamo Michele e ho appreso del metodo Bates da poco tempo.
> > > > Devo ammettere che l'idea di progredire la capacita' visiva
> > > naturalmente mi
> > > > entusiasma moltissimo; ritengo, inoltre, che il metodo Bates sia
> > > pure un ottimo
> > > > spunto di riflessione per un'analisi introspettiva e
> per 'mettere
> > > un po' in
> > > > discussione' il nostro modo di essere e di 'vedere' la realta'
> con
> > > la quale
> > > > entriamo in relazione.
> > > >
> > > > Riportandomi su un piano prettamente pratico, avrei dei
> consigli da
> > > chiedere
> > > > (forse sono banali ma per me non sono di semplicissima
> soluzione).
> > > > Premetto che il mio grado di miopia corrisponde a 6 diottrie
> per
> > > occhio
> > > > (deficit non gravissimo ma sufficientemente alto
> da 'costringermi'
> > > in molte
> > > > occasioni a dover inforcare gli occhiali da vista), sono
> studente
> > > universitario

> > > > ed e' per me necessario poter vedere bene la lavagna per
> prendere
> > > appunti e
> > > > seguire proficuamente le lezioni; dovendo poi anche lavorare al
> > > computer (senza
> > > > occhiali sarei costretto a guardare il monitor a 10 cm), mi
> rendo
> > > conto che
> > > > buona parte della giornata devo trascorrerla utilizzando gli
> > > occhiali da vista.
> > > > In tutti gli altri momenti non indosso occhiali e cerco
> > > di 'giocare' con il
> > > > palming, le tavole di snellen etc. Utilizzo anche i
> rasterbrille,
> > > ma mi rendo
> > > > conto che non posso permettermi di utilizzarli durante le
> lezioni
> > > oppure al
> > > > lavoro poiche' faccio davvero fatica a concentrarmi nelle
> attivita'
> > > non
> > > > riuscendo ad ottenere una visione ottimale.
> > > > C'e' qualcuno che puo' darmi qualche consiglio oppure, se c'e'
> chi
> > > e' in
> > > > condizioni simili alle mie, puo' incoraggiarmi e darmi qualche
> > > dritta?
> > > > Grazie mille!
> > > > P.S. Mi rendo conto che meno utilizzo gli occhiali e piu'
> > > facilmente posso
> > > > progredire nella vista.
> > >
> > >
> > > Yahoo! Gruppi - Sponsor
> > >
> > > Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
> > >
> > > Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> > > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> > >
> > > Il Blog di Visus:
> > > http://Visus.blog.excite.it/
> > >
> > >
> > >
> > >
> > > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> Condizioni_di
> > > Utilizzo_del_Servizio_Yahoo!
> > >
>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>

> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni_di
> Utilizzo_del_Servizio_Yahoo!
>

Group: Visus **Message:** 2186 **From:** Paola Oliva **Date:** mar ott 28, 2003 4.23
Subject: Re: Consigli per gli acquisti: Basta per favore!

scusate se mi permetto ok?
io esprimo MIE idee solo mie
sicneramente
parto dal presupposto che su internet si trova di tutto
quindi quando una persona apre diciamo un sito di discussione bisogna saper accettare tutto...
essere di "vedute aperte"
se io pe esempio adesso dicessi mi sono trovata benissimo integrando Bates al libro "PINCO PALLINO" di Tizio Caio che male c'é?
darei un MIO PERSONALE APPORTO o no?
non è questo lo scopo della lista dare il PROPRIO APPORTO?
scusate io sarei un po' più soft diciamo...
o no?
mah si tratta solo di una mia idea...

skyrunner <cloudsruffler@...> wrote:

Sto scrivendo da un palmare, sarò breve...

Chiederei agli interessati di concludere la propaganda commerciale.
La cosa sta diventando noiosa.

E poi tra poco finirà la necessità di propagandare in questo modo!

Perché ?

Lo saprete a breve.

Nel frattempo consiglierei di non spendere (tanti) soldi per l'acquisto di libri "indispensabili"...

Love.
Mauro.

"Guardati dall'ira dell'uomo tranquillo.„(Shake's)

Mauro Teodori
skyrunner@...

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

---
Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2187 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** mar ott 28, 2003 5.40
Subject: Prova registrazione-chiedo scusa

Mi scuso per questo messaggio.
Dovevo in qualche modo verificare l'operativita' dell'iscrizione.
(causa inconvenienti tecnici)

Group: Visus **Message:** 2188 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar ott 28, 2003 6.02
Subject: Re: Consigli per gli acquisti: Basta per favore!

> scusate se mi permetto ok?
> io esprimo MIE idee solo mie
> sicneramente
> parto dal presupposto che su internet si trova di tutto
> quindi quando una persona apre diciamo un sito di discussione bisogna saper accettare tutto...
> essere di "vedute aperte"
> se io pe esempio adesso dicessi mi sono trovata benissimo integrando Bates al libro "PINCO PALLINO" di Tizio Caio che male c'é?
> darei un MIO PERSONALE APPORTO o no?
> non è questo lo scopo della lista dare il PROPRIO APPORTO?
> scusate io sarei un po' più soft diciamo...
> o no?
> mah si tratta solo di una mia idea...
>

Per quanto mi riguarda non mi ha dato fastidio il fatto che si sia riferito di un libro letto. Ma il modo e la misura come ciò sia stato fatto.

Il modo: Insersioni a mo' di reclame inviate con varie firme nella mail-list. Invio di messaggi a vari utenti della mail-list in cui i suddetti utenti vengono trattati da idioti ed incapaci che hanno una unica possibilità per rivedere: comprare i libri di quel determinato editore.
Mi ricorda tanto la tecnica di vendita di tal Wanna Marchi, vi ricordate come gli dava delle mostruose ciccione alle sue possibili clienti?

La misura: I messaggi sono apparsi a più firme alcune di esse probabilmente virtuali e i contenuti mi sembravano assolutamente analoghi, alcuni dei messaggi evitavano di scendere nella discussione di come migliorare perché tanto c'era scritto nel libro tradendo l'esclusivo interesse commerciale.

I messaggi non richiesti inviati a singoli utenti di questa mail list
contribuiscono ache ad intasare le caselle postali.

E poi, un po' di sensibilità!
Se qualcuno si lamenta per aver ricevuto messaggi di spam per tutta risposta gli
mandi dell'altro spam non mi sembra il modo giusto di agire e secondo me provoca
più danni a chi lo fa che a chi lo subisce.

> ---
Ciao

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 2189 **From:** salvatore conforto bardellini **Date:** mar ott 28, 2003 10.02
Subject: Re: La prima delle novità annunciate è... La VERSIONE ITALIANA del libro originale del 1920 di Bates!

----- Original Message -----
From: skyrunner
To: T G Visus
Sent: Saturday, October 25, 2003 2:09 PM
Subject: [Visus] La prima delle novità annunciate è... La VERSIONE ITALIANA del libro originale del 1920 di Bates!

Vi rivelo quale è la prima delle novità annunciate.

E'...
La VERSIONE ITALIANA
del libro originale del 1920 di Bates!

La cura della vista imperfetta mediante il trattamento senza occhiali.
(Vista perfetta senza occhiali).

La traduzione, curata da Giada Bortolini, è in un italiano corrente e scorrevole, senza termini arcaici od inventati.

E' completata e sarà disponibile tra pochissimi giorni!

Inizialmente (anche se secondo me è la soluzione di gran lunga migliore) in formato elettronico, ossia su CD, in un formato leggibile da tutte le piattaforme (quindi Windows, Mac, Linux, etc) e perfino dai computer palmari, per averlo sempre con se, se lo si desidera!

L'idea iniziale era di farlo gratis. Ma poi si è optato per un prezzo di 15 euro.
Il prezzo è molto contenuto e l'opera, di elevata qualità, li vale sicuramente.

Come dicevo, il libro sarà in formato elettronico, su CD, ed in diversi formati di carattere.
Sarà così possibile anche stamparlo in un formato a caratteri piccolissimi, unendo l'utile... all'indispensabile!

-Sarà possibile fare una rapidissima ricerca per termini o frasi, senza dover sfogliare tutto un libro.
-Sarà possibile stampare, in tutte le copie che si vuole, tutto il libro o solo alcune pagine, ed evidenziare e scriverci sopra a piacimento, senza timore di segnare indelebilmente un libro.
-Un CD occupa pochissimo spazio ed è eterno.

Inoltre non si tratta di un solo libro, ma di 2 libri!

Saranno presenti le due versioni disponibili del libro (quella originale del 1920 con evidenziate le parti presenti solo sul libro originale e quelle che costituiscono la edizione per il pubblico della Lierman), ed il solo libro ridotto della Lierman, per un agevole confronto.

Mi rendo conto che una edizione su CD è copiabile mentre un libro no. Ma visto che lo scopo di questa opera non è quello di speculare, questo non interessa più di tanto.
Chiederei comunque, se le proprie condizioni economiche lo consentono, di non fare copie illegali. In quanto tale prezzo limitato costituisce solo un riconoscimento per il lavoro svolto.

E se questo lavoro avrà una accoglienza che lo classificherà come gradito, prometto che ne arriverà dell'altro, di materiale utile.

Inoltre, non reputo eticamente corretto distruggere completamente il lavoro ed il guadagno di Giovanni Gatti (anche se a me personalmente non piace). Almeno così qualcosa lo venderà ancora.
(Anzi, spero che ciò lo induca a calare di prezzo, 70.000 lire per un libro mi sembrano troppe).

Mi scuso con chi non fosse interessato a questo messaggio, di pubblicità anche di cattivo gusto se ne è fatta un pò troppa su questa lista, ma penso che questo lavoro possa interessare molti.

Cari saluti a tutti!

"La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale. Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con la visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel frattempo il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza che poteva essere evitata". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
skyrunner@...

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2190 **From:** Luca Cattarossi **Date:** mar ott 28, 2003 6.53
Subject: R: Re: Ogg: Consigli-incoraggiamenti

Ciao Michele,

mi sono laureato da poco e quindi i problemi di cui parli li conosco abbastanza bene...
Hai pensato alla possibilità di un paio di occhiali sottocorretti apposta per il lavoro da scrivsnia? Almeno per il computer potrebbe essere una soluzione pratica...

Saluti.

Luca.

P.S.
Visto che conosci i rasterbrille, hai notato che l' "effetto talpa" che accusano gli occhi dopo aver portato a lungo gli occhiali viene assorbito molto più velocemente se dopo si inforcano i brille per pochi minuti?
----- Original Message -----
From: enigma_m@...
To: Visus
Sent: Monday, October 27, 2003 5:02 PM
Subject: Re:[Visus] Ogg: Consigli-incoraggiamenti

Grazie mille per la disponibilita'.
Effettivamente sto gia' utilizzando lenti sottocorrette, anche se credo siano ancora troppo forti.
Io trovo davvero molto giovamento (x la centralita' visiva) anche con i rasterbrille; il problema sorge nuovamente quando devo rindossare gli occhiali che mi fanno perdere il precedente beneficio.
Concordo con te per quanto riguarda lo yoga e il rilassamento; io sono troppo spesso in situazione di stress e tensione, ed e' la prima cosa su cui sto e devo lavorare.
Ci sentiamo.
Buon lavoro anche a te.

> Ciao Michele, benvenuto.
> Anche io sono studente universitario, e dal metodo Bates sto
> ottenendo risultati che per me sono addirittura strabilianti!
> Partivo da un difetto minore del tuo, ma comunque mi sento di
> consigliarti. Vai tranquillo con il palming e il tabellone, guardalo
> spesso per avere un pronto riscontro degli effetti delle tecniche. E'
> importantissimo vedere i miglioramenti ed esserne consapevoli, anche
> se sono lievissimi. Non trascurare però le altre tecniche, come i
> caratteri piccolissimi e il sunning (hai letto il 'metodo Bates in
> una conchiglia' che ti è arrivato con l'iscrizione?), perchè
> affrontare il problema da un solo versante sminuisce l'efficacia del
> metodo.
> Per quanto riguarda gli occhiali, usali il meno possibile, in
> coscienza, e anzi ti consiglio di non usare la correzione piena per
> le attività in cui ne puoi fare a meno. Io uso solo occhiali
> sottocorretti, e anzi ora li uso quasi esclusivamente per la guida
> fuori città, perchè in città e specialmente di giorno non ho nessun
> problema (ma non dirlo a nessuno, perchè ho ancora l'obbligo di guida
> con lenti).
> Per finire, a me aiuta molto lo yoga, e in generale ogni attività che
> favorisca il rilassamento: musica soft, immaginazioni piacevoli
> eccetera.
>

> Un avvertimento: se vieni contattato abusivamente da gente fastidiosa
> (anche molto fastidiosa), non ti preoccupare, capita a tutti.
>
> Non esitare a scrivermi in privato se vuoi.
>
> Buon lavoro!
>
> - Igor
>
> --- In Visus@yahoogroups.com, "enigma_m\@i...\.it" <enigma_m@i...> ha
> scritto:
> > Salve a tutti!
> > Mi chiamo Michele e ho appreso del metodo Bates da poco tempo.
> > Devo ammettere che l'idea di progredire la capacita' visiva
> naturalmente mi
> > entusiasma moltissimo; ritengo, inoltre, che il metodo Bates sia
> pure un ottimo
> > spunto di riflessione per un'analisi introspettiva e per 'mettere
> un po' in
> > discussione' il nostro modo di essere e di 'vedere' la realta' con
> la quale
> > entriamo in relazione.
> >
> > Riportandomi su un piano prettamente pratico, avrei dei consigli da
> chiedere
> > (forse sono banali ma per me non sono di semplicissima soluzione).
> > Premetto che il mio grado di miopia corrisponde a 6 diottrie per
> occhio
> > (deficit non gravissimo ma sufficientemente alto da 'costringermi'
> in molte
> > occasioni a dover inforcare gli occhiali da vista), sono studente
> universitario
> > ed e' per me necessario poter vedere bene la lavagna per prendere
> appunti e
> > seguire proficuamente le lezioni; dovendo poi anche lavorare al
> computer (senza
> > occhiali sarei costretto a guardare il monitor a 10 cm), mi rendo
> conto che
> > buona parte della giornata devo trascorrerla utilizzando gli
> occhiali da vista.
> > In tutti gli altri momenti non indosso occhiali e cerco
> di 'giocare' con il
> > palming, le tavole di snellen etc. Utilizzo anche i rasterbrille,
> ma mi rendo
> > conto che non posso permettermi di utilizzarli durante le lezioni
> oppure al
> > lavoro poiche' faccio davvero fatica a concentrarmi nelle attivita'
> non
> > riuscendo ad ottenere una visione ottimale.
> > C'e' qualcuno che puo' darmi qualche consiglio oppure, se c'e' chi
> e' in
> > condizioni simili alle mie, puo' incoraggiarmi e darmi qualche
> dritta?
> > Grazie mille!
> > P.S. Mi rendo conto che meno utilizzo gli occhiali e piu'
> facilmente posso

> > progredire nella vista.
>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni_di
> Utilizzo_del_Servizio_Yahoo!
>

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2191 **From:** skyrunner **Date:** mar ott 28, 2003 11.25
Subject: La seconda delle novità annunciate è...

Non la dico ancora...

Ma sin da ora quelli che sanno guardare e vedere (Bates serve anche a questo) potranno raggiungerla.

Sono graditi i vostri commenti e suggerimenti. E' ancora in costruzione.

"Nessuno può dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali".

Mauro Teodori

skyrunner@...

www.centralfixation.net

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2192 **From:** Alberto Fattiboni **Date:** mer ott 29, 2003 9.16
Subject: R: La prima delle novità annunciate è... La VERSIONE ITALIANA del libro originale del 1920 di Bates!

Bella idea questo libro di Bates in cd.
Io personalmente la approvo e forse vuol dire che i nostri interventi in lista (miei, di Mary Hellen e altri che hanno acquistato i libri da Gatti) a qualcosa sono serviti no? Non ci riconoscete neanche il merito di aver mosso un polverone che ha portato anche a questo?

Vorrei poi rispondere a quelli che continuano a dire Basta nominare i libri di Gatti, è pubblicità, spam e balle varie.
Sono d'accordo con voi che trovarsi messaggi indesiderati nella propria posta è spam... ma qui in lista mi ricordo benissimo i miei primi interventi, quando esortavo, a mio parere, la lettura del libro originale (non accorciato, riveduto,...) di Bates, senza nominare di quale edizione, tanti scrivevano "ma a quale edizione ti riferisci, dove lo trovo?" Nel dire Gatti VROOOM Apriti o CIELO!!! (fulmini e saette).

Pubblicizzare quello della Astrolabio o in questo caso quello su cd di Teodori va bene invece?
Boh... io la risposta dentro di me ce l'ho già... va bene ciò che è utile a me e se devo tapparmi le orecchie per partito preso, quando i miei scatti d'orgoglio servono solo a mio svantaggio... a chi torna utile?
Io il cd di Teodori non lo compro per il semplice motivo che ho già sia il libro originale di Bates e della Lierman della Juppiter e sono contento così, un doppione non mi serve... e allora cosa dovrei fare gridare allo spammaggio anch'io?
Dire ma cosa fai, hai rotto le palle con le tue novità presenti e future... a me non interessa?
No, non lo trovo giusto, una lista dove si affronta un determinato argomento serve anche a scoprire le novità disponibili sul merito, non a fare una guerra di trincea tra il mio e il tuo libro, posso consigliare il mio perchè e tu mi consigli il tuo perchè... punto.

Io non sono intimo nè amico del cuore, ne un clone (così ho fatto contenti tutti i malevoli) di Gatti, però è una persona che rispetto, se non mi avesse spammato ora non conoscerei la differenza fra sistema Bates e metodi presunti Bates, che mi ha aiutato e mi aiuta ancora adesso con consigli e sostegno per la mia guarigione... Non sto disegnando un santo, no di certo, però mi infastidiscono quelle persone che lo dipingono come fosse un mostro che al sol nominarlo spaventa, solo perchè voleva vendere un libro. Pensate allora a tutta quella pubblicità indesiderata che vi arriva ogni giorno sotto ogni forma,a casa e/o al lavoro e che magari vi è servita a comprare o scoprire qualcosa di utile per voi, oltre che naturalmente utile per chi ve lo ha venduto, che c'è di male?

E visto che stamattina sono in vena e visto l'effetto che fa il babao....

Bu Bu... GATTI! GATTI GATTI E JUPPITER CONSULTING!!!!

Scommetto che molti se la sono fatta sotto dalla paura... ;-)

Group: Visus **Message:** 2193 **From:** Giuseppe Torelli **Date:** mer ott 29, 2003 10.15
Subject: Re: Metodo Bates: Scienza o religione? (Era R: Ogg: Non sono andato)

Alle 01:22, martedì 28 ottobre 2003, NickWar ha scritto:
> Per come sono io di carattere trovo estremamente sgradevole dover
> moderare

> qualcuno. E il farlo con te non ha fatto eccezione.
> > Come si fa poi a decidere cosa far passare e cosa no?

Semplice, no agli insulti, ai messaggi inutili del tipo:
Pippo 3/10, Paperino 1/10, Pluto 10/10 senza nessun indicazione
su COME e COSA è stato fatto per migliorare. No ai messaggi del tipo:
ho comprato i libri di Tizio Caio sul sito www.tiziocaio.it alla modica
cifra di xx euro e cosi via.

> Beh, molti mi scambiano per altre persone, altri sono infastiditi, poco
> importa se dica cose giuste o errate, quello che conta poi è
> l'atteggiamento generale.

Certo, che te ne importa di quello che pensano gli altri, tu sei reale e non
un clone ? Vai avanti e dai il tuo modesto contributo alla lista.

> E se il signor Torelli non vuole avere messaggi nella sua casella email non
> partecipi a certe liste in cui il suo indirizzo è pubblico. Così la sua
> privacy verrà ancor più salvaguardata.

Mi sembra molto strana questa precisazione nei miei confronti dato che non ho
ricevuto nessun spam da Lei, comunque facciamo un pò di chiarezza: il mio
indirizzo è pubblico, ma per usarlo allo scopo di inviarmi proposte
commerciali mai richieste, lo spammer necessita PRIMA della mia
autorizzazione scritta al trattamento dei dati personali nella fattispecie il
mio indirizzo di posta elettronica, secondo quanto esposto nella legge
675/96.
Diverso è il discorso se i prodotti vengono commercializzati all'interno
della lista, lo spammer invia il suo messaggio alla LISTA non ai SINGOLI
utenti, ed in questo caso è compito del moderatore della lista, se vuole
farlo, indicargli che questo non è corretto. Io in questo caso sono libero di
cancellarmi dalla lista e quindi non ricevere più queste proposte, ma nel
caso in cui lo spammer CONTINUI ad inviare proposte commerciali DIRETTAMENTE
al mio indirizzo di posta elettronica nonostante gli abbia gentilmente detto
di smetterla io, non avendo nessuna intenzione di cambiare indirizzo di posta
elettronica a causa sua, mi avvalgo delle leggi in vigore per insegnargli a
rispettare il prossimo visto che le maniere gentili non sono servite.

> Il signore in questione discute di una legge che ancora non esiste e che
> come tutte le leggi, prima di essere
> valida, dev'essere approvata e modificata.

La legge non esiste ??? La legge esiste eccome ed è la 675/96. E' stata
approvata eccome e pubblicata nella Gazzetta Ufficiale n. 5 dell'8 gennaio
1997 - Supplemento Ordinario n. 3. Le posto il link:

http://www.parlamento.it/parlam/leggi/96675l.htm

> Ma siamo in Italia, le
> invenzioni si susseguono alle invenzioni e gli italiani sanno far vedere il
> blu dove c'è il rosso.

Grazie alle "invenzioni" le cose stanno cambiando. Il Garante della Privacy
per mezzo della 675/96 fa rispettare i diritti degli utenti come dimostrano i
numerosi casi di ricorsi vinti nel sito del primo italiano che si è rivolto
al Garante http://www.maxkava.com/spam/ . In questi casi il rosso è rimasto

rosso...
Inoltre dal primo gennaio 2004 lo spam diventerà reato PENALE, PENALE !

> Chissà cosa farebbe il signore se il suo sito fosse
> oggetto di un attacco di hacker, chiederebbe l'intervento del presidente
> del mondo ? (pazienza se ancora non c'è, tanto discutono che prima o poi
> faranno anche quello...)

Non esageriamo. Semplicemente cercherei di capire quale tipo di attacco è stato perpretato dall'hacker e prenderei le ovvie misure affinchè la cosa non si ripeta, aggiornando i software all'ultima versione, potenziando il firewall, chiudendo servizi che non mi servono, ftp, sendmail, ssh ecc ecc.

> Non voglio polemica con lui, esprimo solo la mia opinione, in pubblico così
> come la esprime lui in pubblico.

Nemmeno io Si figuri, apprezzo i Suoi interventi costruttivi in lista, La ringrazio per aver espresso la Sua opinione.
--
Giuseppe Torelli

Group: Visus **Message:** 2194 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** mer ott 29, 2003 10.46
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti

Si', effettivamente sto gia' utilizzando degli occhiali sottocorretti benche' abbia la sensazione che il grado di correzione sia ancora troppo elevato. Sicuramente sostituiro' le lenti attuali con un paio con graduazione inferiore. Hai ragione sui rasterbrille, non solo tolgono 'l'effetto talpa', ma costringono davvero l'occhio a lavorare (mi sto accorgendo, spero non sia solo un mio problema, che dopo un intenso utilizzo avverto un po' di dolore agli occhi) Come facevi per le lezioni all'univ? Usavi gli occhiali per leggere la lavagna?

P.S. Complimenti x la laurea (spero di raggiungerla presto anch'io)

-------- Initial Header ----------

From : "Luca Cattarossi" lucacattarossi@...
To : Visus@yahoogroups.com
Cc :
Date : Tue, 28 Oct 2003 18:53:33 +0100
Subject : R: Re:[Visus] Ogg: Consigli-incoraggiamenti

> Ciao Michele,
>
> mi sono laureato da poco e quindi i problemi di cui parli li conosco abbastanza
> bene...
> Hai pensato alla possibilità di un paio di occhiali sottocorretti apposta per
> il lavoro da scrivsnia? Almeno per il computer potrebbe essere una soluzione
> pratica...
>
> Saluti.
>
> Luca.
>
> P.S.
> Visto che conosci i rasterbrille, hai notato che l' "effetto talpa" che

> accusano gli occhi dopo aver portato a lungo gli occhiali viene assorbito molto
> più velocemente se dopo si inforcano i brille per pochi minuti?
> ----- Original Message -----
> From: enigma_m@...
> To: Visus
> Sent: Monday, October 27, 2003 5:02 PM
> Subject: Re:[Visus] Ogg: Consigli-incoraggiamenti
>
>
> Grazie mille per la disponibilita'.
> Effettivamente sto gia' utilizzando lenti sottocorrette, anche se credo siano
> ancora troppo forti.
> Io trovo davvero molto giovamento (x la centralita' visiva) anche con i
> rasterbrille; il problema sorge nuovamente quando devo rindossare gli
> occhiali
> che mi fanno perdere il precedente beneficio.
> Concordo con te per quanto riguarda lo yoga e il rilassamento; io sono troppo
> spesso in situazione di stress e tensione, ed e' la prima cosa su cui sto e
> devo
> lavorare.
> Ci sentiamo.
> Buon lavoro anche a te.
>
>
> > Ciao Michele, benvenuto.
> > Anche io sono studente universitario, e dal metodo Bates sto
> > ottenendo risultati che per me sono addirittura strabilianti!
> > Partivo da un difetto minore del tuo, ma comunque mi sento di
> > consigliarti. Vai tranquillo con il palming e il tabellone, guardalo
> > spesso per avere un pronto riscontro degli effetti delle tecniche. E'
> > importantissimo vedere i miglioramenti ed esserne consapevoli, anche
> > se sono lievissimi. Non trascurare però le altre tecniche, come i
> > caratteri piccolissimi e il sunning (hai letto il 'metodo Bates in
> > una conchiglia' che ti è arrivato con l'iscrizione?), perchè
> > affrontare il problema da un solo versante sminuisce l'efficacia del
> > metodo.
> > Per quanto riguarda gli occhiali, usali il meno possibile, in
> > coscienza, e anzi ti consiglio di non usare la correzione piena per
> > le attività in cui ne puoi fare a meno. Io uso solo occhiali
> > sottocorretti, e anzi ora li uso quasi esclusivamente per la guida
> > fuori città, perchè in città e specialmente di giorno non ho nessun
> > problema (ma non dirlo a nessuno, perchè ho ancora l'obbligo di guida
> > con lenti).
> > Per finire, a me aiuta molto lo yoga, e in generale ogni attività che
> > favorisca il rilassamento: musica soft, immaginazioni piacevoli
> > eccetera.
> >
> > Un avvertimento: se vieni contattato abusivamente da gente fastidiosa
> > (anche molto fastidiosa), non ti preoccupare, capita a tutti.
> >
> > Non esitare a scrivermi in privato se vuoi.
> >
> > Buon lavoro!
> >
> > - Igor
> >

> > --- In Visus@yahoogroups.com, "enigma_m\@i...\.it" <enigma_m@i...> ha
> > scritto:
> > > Salve a tutti!
> > > Mi chiamo Michele e ho appreso del metodo Bates da poco tempo.
> > > Devo ammettere che l'idea di progredire la capacita' visiva
> > naturalmente mi
> > > entusiasma moltissimo; ritengo, inoltre, che il metodo Bates sia
> > pure un ottimo
> > > spunto di riflessione per un'analisi introspettiva e per 'mettere
> > un po' in
> > > discussione' il nostro modo di essere e di 'vedere' la realta' con
> > la quale
> > > entriamo in relazione.
> > >
> > > Riportandomi su un piano prettamente pratico, avrei dei consigli da
> > chiedere
> > > (forse sono banali ma per me non sono di semplicissima soluzione).
> > > Premetto che il mio grado di miopia corrisponde a 6 diottrie per
> > occhio
> > > (deficit non gravissimo ma sufficientemente alto da 'costringermi'
> > in molte
> > > occasioni a dover inforcare gli occhiali da vista), sono studente
> > universitario
> > > ed e' per me necessario poter vedere bene la lavagna per prendere
> > appunti e
> > > seguire proficuamente le lezioni; dovendo poi anche lavorare al
> > computer (senza
> > > occhiali sarei costretto a guardare il monitor a 10 cm), mi rendo
> > conto che
> > > buona parte della giornata devo trascorrerla utilizzando gli
> > occhiali da vista.
> > > In tutti gli altri momenti non indosso occhiali e cerco
> > di 'giocare' con il
> > > palming, le tavole di snellen etc. Utilizzo anche i rasterbrille,
> > ma mi rendo
> > > conto che non posso permettermi di utilizzarli durante le lezioni
> > oppure al
> > > lavoro poiche' faccio davvero fatica a concentrarmi nelle attivita'
> > non
> > > riuscendo ad ottenere una visione ottimale.
> > > C'e' qualcuno che puo' darmi qualche consiglio oppure, se c'e' chi
> > e' in
> > > condizioni simili alle mie, puo' incoraggiarmi e darmi qualche
> > dritta?
> > > Grazie mille!
> > > P.S. Mi rendo conto che meno utilizzo gli occhiali e piu'
> > facilmente posso
> > > progredire nella vista.
> > >
> >
> > Yahoo! Gruppi - Sponsor
> >
> > Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> > Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

> >
> > Il Blog di Visus:
> > http://Visus.blog.excite.it/
> >
> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni_di
> > Utilizzo_del_Servizio_Yahoo!
> >
>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di
> Utilizzo del Servizio Yahoo!
>
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni_di
> Utilizzo_del_Servizio_Yahoo!
>

Group: Visus **Message:** 2195 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** mer ott 29, 2003 10.56
Subject: Cambio nickname-Michele

Per correttezza, volevo solo comunicare che ho rifatto l'iscrizione a visus ed
ora compaio come kimadm2000 (in precedenza usavo erroneamente luanapasut).
Mi scuso per il messaggio off-topic.

Michele

Group: Visus **Message:** 2196 **From:** Nino Porcino **Date:** mer ott 29, 2003 12.44
Subject: Snellen Snellen Snellen

Stamane mi sono messo a esperimentare con la tabella di Snellen che ho appeso ieri nella saletta-caffè dell'ufficio.

Guardandola, da una distanza da cui riuscivo a leggere le prime 4 righe, mi sono messo a esplorare i contorni e le fattezze di ogni lettera senza l'intento (sforzo) di leggerle. Dopo poco tempo, senza rendermi conto, i bordi sono diventati CHIARI...! La cosa più sconcertante è che quando mi sono reso conto che riuscivo a vedere anche le righe più in basso, la magia è svanita e la solita vista sfocata è ritornata come prima! *sob* Tutto è durato si e no 5 secondi.

Mi sembra un buon inizio, che dite? E' sconvolgente aver percepito che una migliore vista è lì a portata di mano...

Ciao

- Nino

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2197 **From:** stefano caldiron **Date:** mer ott 29, 2003 1.25
Subject: Re: Fattori fisiologici del progredire miopia

----- Original Message -----
From: "caterina.polini" <caterina.polini@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Tuesday, October 28, 2003 11:40 AM
Subject: R: [Visus] Fattori fisiologici del progredire miopia

Punto 1:

>..... è che guarda caso l'altro giorno stavo rileggendo un libro sui difetti visivi dei bambini (dell'oculistica ufficiale, serve anche quella per conoscere l'anatomia, i particolari tecnici e le terminologie e perchè no, per fare raffronti) e leggendo che la miopia infantile, è quasi certo che nella crescita peggiori, ...

Io da bambino ero miope, e alle medie peggioravo, in entrambi gli occhi.

Ma l'ottico disse (u' miraculo ! u' miraculo !) che prima di mettere gli occhiali si poteva aspettare.
Nessuno si preoccupò più della cosa.

Non ho mai portato occhiali.

Ora da un occhio ci vedo bene, e dall'altro ho recuperato quasi tutto (viva l'olistica! viva Bates !) .

Da bambino stavo sempre chiuso in casa.

Da grande ero spesso fuori.

Anche grandi spazi, per un buon periodo.

Punto 2: l'occhio che era miope anche da grande (fino all'anno scorso) ha
una ruga sulla fronte.

Cioè, era miope perché stringevo.

Ora percepisco il rilassamento di quella muscolatura, quando ci vedo bene
con quell'occhio
(non mi esercito molto, ma riesco a provocare il miglioramento sempre più
spesso e più velocemente)
ed è proprio un non-fare.

Non aggrottare/non tenere aggrottata quella metà della fronte.

ciao stefano

Group: Visus **Message:** 2198 **From:** Paola Oliva **Date:** mer ott 29, 2003 2.17
Subject: richiesta informazioni per una bambina di 4 anni

buongiorno a tutti ho appena saputo da mia suocera che la nostra nipotina di 4 anni ha un problema all'occhietto sinistro

il pediatra non si è pronunciato ma ha solo prescritto la visita dall'oculista
io sincerametne sono terrorizzata so bene che significa mettere le lenti a questa tenerissima età.

Ma in famiglia si ha un dubbio il papa della bimba (Federica) dice che in famiglia da lui tutti soffrono di strabismo.
Anocra non ha fatto la visita ufficiale
se fosse miopia allora sappiamo cosa sipotrebbe fare nonostante sia piccolina
e scusate ma in caso di strabismo?
Qualcuno sa cosa si potrebbe fare?

Saluti

Paola

Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2199 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mer ott 29, 2003 5.39
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti

>Si', effettivamente sto gia' utilizzando degli occhiali sottocorretti benche'
>abbia la sensazione che il grado di correzione sia ancora troppo elevato.
>Sicuramente sostituiro' le lenti attuali con un paio con graduazione
>inferiore.
>Hai ragione sui rasterbrille, non solo tolgono 'l'effetto talpa', ma
>costringono
>davvero l'occhio a lavorare (mi sto accorgendo, spero non sia solo un mio
>problema, che dopo un intenso utilizzo avverto un po' di dolore agli occhi)

Scusa se intervengo, avevo glisdto 2 minuti...
Puoi tentare di descrivere il dolore che provi ?

Dove lo percepisci ? E' di tipo muscolare ?
A entrambi gli occhi ?

Ciao e buon proseguimento
Andrea

>Come facevi per le lezioni all'univ? Usavi gli occhiali per leggere la
>lavagna?
>
>P.S. Complimenti x la laurea (spero di raggiungerla presto anch'io)
>
>
>-------- Initial Header ----------
>
>From : "Luca Cattarossi" lucacattarossi@...
>To : Visus@yahoogroups.com
>Cc :
>Date : Tue, 28 Oct 2003 18:53:33 +0100
>Subject : R: Re:[Visus] Ogg: Consigli-incoraggiamenti
>
>
> > Ciao Michele,
> >
> > mi sono laureato da poco e quindi i problemi di cui parli li conosco
> abbastanza
> > bene...
> > Hai pensato alla possibilità di un paio di occhiali sottocorretti
> apposta per
> > il lavoro da scrivsnia? Almeno per il computer potrebbe essere una
> soluzione
> > pratica...
> >
> > Saluti.
> >
> > Luca.
> >
> > P.S.
> > Visto che conosci i rasterbrille, hai notato che l' "effetto talpa" che
> > accusano gli occhi dopo aver portato a lungo gli occhiali viene
> assorbito molto
> > più velocemente se dopo si inforcano i brille per pochi minuti?
> > ----- Original Message -----
> > From: enigma_m@...
> > To: Visus
> > Sent: Monday, October 27, 2003 5:02 PM
> > Subject: Re:[Visus] Ogg: Consigli-incoraggiamenti
> >
> >
> > Grazie mille per la disponibilita'.
> > Effettivamente sto gia' utilizzando lenti sottocorrette, anche se
> credo siano
> > ancora troppo forti.
> > Io trovo davvero molto giovamento (x la centralita' visiva) anche con i
> > rasterbrille; il problema sorge nuovamente quando devo rindossare gli

> > occhiali
> > che mi fanno perdere il precedente beneficio.
> > Concordo con te per quanto riguarda lo yoga e il rilassamento; io
> sono troppo
> > spesso in situazione di stress e tensione, ed e' la prima cosa su cui
> sto e
> > devo
> > lavorare.
> > Ci sentiamo.
> > Buon lavoro anche a te.
> >
> >
> > > Ciao Michele, benvenuto.
>
> > > Anche io sono studente universitario, e dal metodo Bates sto
> > > ottenendo risultati che per me sono addirittura strabilianti!
> > > Partivo da un difetto minore del tuo, ma comunque mi sento di
> > > consigliarti. Vai tranquillo con il palming e il tabellone, guardalo
> > > spesso per avere un pronto riscontro degli effetti delle tecniche. E'
> > > importantissimo vedere i miglioramenti ed esserne consapevoli, anche
> > > se sono lievissimi. Non trascurare però le altre tecniche, come i
>
> > > caratteri piccolissimi e il sunning (hai letto il 'metodo Bates in
>
> > > una conchiglia' che ti è arrivato con l'iscrizione?), perchè
>
> > > affrontare il problema da un solo versante sminuisce l'efficacia del
> > > metodo.
> > > Per quanto riguarda gli occhiali, usali il meno possibile, in
> > > coscienza, e anzi ti consiglio di non usare la correzione piena per
> > > le attività in cui ne puoi fare a meno. Io uso solo occhiali
> > > sottocorretti, e anzi ora li uso quasi esclusivamente per la guida
> > > fuori città, perchè in città e specialmente di giorno non ho nessun
> > > problema (ma non dirlo a nessuno, perchè ho ancora l'obbligo di guida
> > > con lenti).
> > > Per finire, a me aiuta molto lo yoga, e in generale ogni attività che
> > > favorisca il rilassamento: musica soft, immaginazioni piacevoli
> > > eccetera.
> > >
> > > Un avvertimento: se vieni contattato abusivamente da gente fastidiosa
> > > (anche molto fastidiosa), non ti preoccupare, capita a tutti.
> > >
> > > Non esitare a scrivermi in privato se vuoi.
> > >
> > > Buon lavoro!
> > >
> > > - Igor
> > >
> > > --- In Visus@yahoogroups.com, "enigma_m\@i...\.it" <enigma_m@i...> ha
> > > scritto:
> > > > Salve a tutti!
> > > > Mi chiamo Michele e ho appreso del metodo Bates da poco tempo.
> > > > Devo ammettere che l'idea di progredire la capacita' visiva
> > > naturalmente mi
> > > > entusiasma moltissimo; ritengo, inoltre, che il metodo Bates sia
> > > pure un ottimo

> > > > spunto di riflessione per un'analisi introspettiva e per 'mettere
> > > un po' in
>
> > > > discussione' il nostro modo di essere e di 'vedere' la realta' con
> > > la quale
> > > > entriamo in relazione.
> > > >
> > > > Riportandomi su un piano prettamente pratico, avrei dei consigli da
> > > chiedere
> > > > (forse sono banali ma per me non sono di semplicissima soluzione).
> > > > Premetto che il mio grado di miopia corrisponde a 6 diottrie per
> > > occhio
> > > > (deficit non gravissimo ma sufficientemente alto da 'costringermi'
> > > in molte
> > > > occasioni a dover inforcare gli occhiali da vista), sono studente
> > > universitario
> > > > ed e' per me necessario poter vedere bene la lavagna per prendere
> > > appunti e
> > > > seguire proficuamente le lezioni; dovendo poi anche lavorare al
> > > computer (senza
> > > > occhiali sarei costretto a guardare il monitor a 10 cm), mi rendo
> > > conto che
> > > > buona parte della giornata devo trascorrerla utilizzando gli
> > > occhiali da vista.
> > > > In tutti gli altri momenti non indosso occhiali e cerco
> > > di 'giocare' con il
> > > > palming, le tavole di snellen etc. Utilizzo anche i rasterbrille,
> > > ma mi rendo
> > > > conto che non posso permettermi di utilizzarli durante le lezioni
> > > oppure al
> > > > lavoro poiche' faccio davvero fatica a concentrarmi nelle attivita'
> > > non
> > > > riuscendo ad ottenere una visione ottimale.
> > > > C'e' qualcuno che puo' darmi qualche consiglio oppure, se c'e' chi
> > > e' in
> > > > condizioni simili alle mie, puo' incoraggiarmi e darmi qualche
> > > dritta?
> > > > Grazie mille!
> > > > P.S. Mi rendo conto che meno utilizzo gli occhiali e piu'
> > > facilmente posso
> > > > progredire nella vista.
> > >
> > >
> > > Yahoo! Gruppi - Sponsor
> > >
> > > Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
> > >
> > > Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> > > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> > >
> > > Il Blog di Visus:
> > > http://Visus.blog.excite.it/
> > >
> > >
> > >
> > >

> > > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> Condizioni_di
> > > Utilizzo_del_Servizio_Yahoo!
> > >
> >
> >
> > Yahoo! Gruppi - Sponsor
> >
> >
> > Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> > Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> > Il Blog di Visus:
> > http://Visus.blog.excite.it/
> >
> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di
> > Utilizzo del Servizio Yahoo!
> >
> >
> >
> > [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
> >
> >
> > Yahoo! Gruppi - Sponsor
> >
> > Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
>
> > Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> > Il Blog di Visus:
> > http://Visus.blog.excite.it/
> >
>
> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni_di
> > Utilizzo_del_Servizio_Yahoo!
> >
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>

>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2200 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mer ott 29, 2003 5.53
Subject: Re: richiesta informazioni per una bambina di 4 anni

At 14.17 29/10/2003 +0100, you wrote:

>buongiorno a tutti ho appena saputo da mia suocera che la nostra nipotina
>di 4 anni ha un problema all'occhietto sinistro
>
>il pediatra non si è pronunciato ma ha solo prescritto la visita dall'oculista
>io sincerametne sono terrorizzata so bene che significa mettere le lenti a
>questa tenerissima età.
>
>Ma in famiglia si ha un dubbio il papa della bimba (Federica) dice che in
>famiglia da lui tutti soffrono di strabismo.
>Anocra non ha fatto la visita ufficiale
>se fosse miopia allora sappiamo cosa sipotrebbe fare nonostante sia piccolina
>e scusate ma in caso di strabismo?
>Qualcuno sa cosa si potrebbe fare?

Ho fretta.... anche stasera no risco a leggere tutti i messaggi....

Comunque a te voglio rispondere subito, scusa eventuali errori oprtografici.

Esistono esercizi mirati anche per lo strabismo, bisogna capire che se
un'occhio è strabico vuol dire che il cervello lo controlla male e questo
credo voglia dire che quell'occhio è cosiderato 'meno importante
dell'altro, o addirittura inutile.
Per riattivare la coscienza che quell' occhio esiste allora bisogna
chiudere l'altro e fare si che il cervello cerchi la via di vedere per la
nuova strada.
Quando l'occhio dritto (migliore) viene chiuso, l'altro si raddrizza, ma
contemporaneaente la bambina reagisce perchè per un'attimo si trova il buio
non sapendo usare l'altro.

State comunque tranquilli, il rimedio c'è e non e' solo Bates.
Anche la medicina tradizionale in quiesto senso aiuta, ma suggerisce il
bendaggio occlusivo che a seconda di come viene fatto puo' essere 'terribile'.

Io personalmente ho mio figlio che aveva un'occhio pigro e vedeva 1/10
mentre l'altro vedeva correttamente.
Sono alcuni anni che lo abbiamo scoperto, ma ora entrambi vedono 10/10, con
la medicina tradizionale.
Ora che conosco meglio Bates posso dirti che bisogna seguire bene il
miglioramento, ma ora io seguirei Bates..... devo andare, scusami.....
tronco qui.

Tienici aggiornati, fai fare la visita con la massima tranquillità,
raccontaci con tutti i dettagli la visita e vedrai che capirai tutto sia da

noi che dall'oculista.

Salutacela e state tranquilli, l'armonia e la tranquillità familiare è
FONDAMENTALE sda subito !

Ciao
Andrea

>Saluti
>
>Paola
>
>
>
>---
>Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati,
>l'antivirus, il filtro Anti-spam
>
>[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2201 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** mer ott 29, 2003 5.52
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti

> >Si', effettivamente sto gia' utilizzando degli occhiali sottocorretti benche'
> >abbia la sensazione che il grado di correzione sia ancora troppo elevato.
> >Sicuramente sostituiro' le lenti attuali con un paio con graduazione
> >inferiore.
> >Hai ragione sui rasterbrille, non solo tolgono 'l'effetto talpa', ma
> >costringono
> >davvero l'occhio a lavorare (mi sto accorgendo, spero non sia solo un mio
> >problema, che dopo un intenso utilizzo avverto un po' di dolore agli occhi)
>
> Scusa se intervengo, avevo glisdto 2 minuti...
> Puoi tentare di descrivere il dolore che provi ?
> Dove lo percepisci ? E' di tipo muscolare ?
> A entrambi gli occhi ?
>
> Ciao e buon proseguimento

> Andrea

E' un dolore tipo tensione che talvolta si irradia fino alle tempie (non so se e' un caso, ma mi e' capitato una sera, in seguito ad uso abb. intensivo dei rasterbrille, di aver avuto anche cefalea... non sono sicuro sia collegata la cosa poiche' sono abbastanza soggetto ai mal di testa di tipo muscolo tensivo appunto).
Comunque il fastidio avvertito agli occhi e' un'altra cosa, e' una sensazione di tensione avvertita dentro l'occhio.
Credo sia legato al fatto che i muscoli dell'occhio lavorino per permettere l'accomodazione..non sono un medico, potrei dire delle cose sbagliate.

michele

>
>

Group: Visus **Message:** 2202 **From:** Erio Calderara **Date:** mer ott 29, 2003 6.54
Subject: Sette decimi in sette giorni

Cara Mary Hellen, ripensaci, non uscire dalla lista.
Siamo in tanti ad apprezzare il tuo entusiasmo e a gioire dei tuoi successi.
Ogni mattina rovistavo nella spazzatura della mia casella tra le proposte finanziarie nigeriane e le pillole rinvigorenti speranzoso di leggere dei tuoi miglioramenti e spesso non restavo deluso.
D'altra parte la tua reazione è comprensibile.
Scrivi sulla lista dedicata al metodo Bates.
Bates dice che i progressi possono essere rapidi e consistenti e quando tu li ottieni non vieni creduta.
E' chiaro che chi non ti crede non crede neppure a quello che ha scritto Bates.
Io ti credo ma come altri hanno già fatto ti invito ad essere più esplicita esponendo dettagliatamente il tuo percorso.
Se tu scrivi: Ho letto il libro, ho fatto gli esercizi, ho guadagnato permanentemente un decimo in trenta minuti non aiuti molto chi ha letto il libro, ha fatto gli esercizi e ci vede peggio di prima perchà nel frattempo si è sforzato.
Gli ottici ti hanno rigato la macchina?
Sei stata infastidita dai ragazzi del CICAP?
Non te la devi prendere perchè quelli non credono neppure ai cerchi nel grano. (1)
Cari saluti
Erio

(1) Molto interessante - Per chi vuole approfondire vedere alla voce CROP CIRCLES - Io ci credo

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2203 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer ott 29, 2003 12.29
Subject: Re: Snellen Snellen Snellen

Il giorno 29-10-2003 19:44, Nino Porcino, nino.porcino@... ha scritto:

> Stamane mi sono messo a esperimentare con la tabella di Snellen che ho appeso
> ieri nella saletta-caffè dell'ufficio.
>
> Guardandola, da una distanza da cui riuscivo a leggere le prime 4 righe, mi
> sono messo a esplorare i contorni e le fattezze di ogni lettera senza
> l'intento (sforzo) di leggerle. Dopo poco tempo, senza rendermi conto, i bordi
> sono diventati CHIARI...! La cosa più sconcertante è che quando mi sono reso
> conto che riuscivo a vedere anche le righe più in basso, la magia è svanita e
> la solita vista sfocata è ritornata come prima! *sob* Tutto è durato si e no 5

> secondi.
>
> Mi sembra un buon inizio, che dite? E' sconvolgente aver percepito che una
> migliore vista è lì a portata di mano...
>
> Ciao
>
> - Nino

Very good. Oltretutto è quasi un record di durata! Molti hanno clear flashes
ben più corti all'inizio!
In efeti è proprio "sconvolgente"! Il trucco è di accettare di essere
tranquillamente "sconvolti" :-))

Ciao e buon Snelleggio
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2204 **From:** caterina.polini **Date:** mer ott 29, 2003 8.51
Subject: R: richiesta informazioni per una bambina di 4 anni

Ti rispondo come mamma di una bimba di quattro anni, che come forse già sai, ha avuto grossi problemi da entrambi gli occhi e che per merito del metodo Bates conduce una vita normale senza uso di occhiali.
Se come zia hai voce in capitolo, ti consiglio di parlare subito ai genitori di questa possibilità. Il tipo di intervento (non chirurgico,ma di esercizi) può dipendere anche dalla diagnosi, ma sappi che i bimbi sono avvantaggiati, perché sono più spontanei, non usano troppo la razionalità (e non si fanno le "menate" mentali), ma anche il corpo si sta ancora evolvendo, ed è quindi maggiormente in grado di compensare eventuali imperfezioni.
Se si tratta di strabismo dovrebbe essere visibile, e può essere causato da diversi tipi di difetto visivo, che sarà individuato nella visita specialistica. Potrebbe essere anche ambliopia (un occhio vede molto meglio dell'altro per cui il cervello decide di usare solo il migliore e di ignorare l'altro) o potrebbe essere un problema di muscolatura oculare. Secondo me, potrebbe essere un vantaggio il fatto che ci sia strabismo, perché in questo caso anche la medicina ufficiale interviene con esercizi ed occlusioni, avvicinandosi di un pochino al metodo Bates. A quel punto puoi proporgli gli occhiali a foro stenopeico, spiegando che fanno fare all'occhio la ginnastica passiva, aggiungendo eventualmente l'occlusione. Più difficile sarà eventualmente convincerli ad evitare gli occhiali da vista.
Comunque tranquilla! A tutto c'è rimedio! Auguri ed aggiornaci dell'esito della visita!
CATERINA
----- Original Message -----
From: Paola Oliva
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Wednesday, October 29, 2003 2:17 PM
Subject: [Visus] richiesta informazioni per una bambina di 4 anni

buongiorno a tutti ho appena saputo da mia suocera che la nostra nipotina di 4 anni ha un problema all'occhietto sinistro

il pediatra non si è pronunciato ma ha solo prescritto la visita dall'oculista
io sincerametne sono terrorizzata so bene che significa mettere le lenti a questa tenerissima età.

Ma in famiglia si ha un dubbio il papa della bimba (Federica) dice che in famiglia da lui tutti soffrono di strabismo.
Anocra non ha fatto la visita ufficiale
se fosse miopia allora sappiamo cosa sipotrebbe fare nonostante sia piccolina
e scusate ma in caso di strabismo?

Qualcuno sa cosa si potrebbe fare?

Saluti

Paola

Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2205 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio ott 30, 2003 9.57
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti

>

> ---
> E' un dolore tipo tensione che talvolta si irradia fino alle tempie (non so se
> e' un caso, ma mi e' capitato una sera, in seguito ad uso abb. intensivo dei
> rasterbrille, di aver avuto anche cefalea... non sono sicuro sia collegata la
> cosa poiche' sono abbastanza soggetto ai mal di testa di tipo muscolo tensivo
> appunto).
> Comunque il fastidio avvertito agli occhi e' un'altra cosa, e' una sensazione
> di tensione avvertita dentro l'occhio.
> Credo sia legato al fatto che i muscoli dell'occhio lavorino per permettere
> l'accomodazione..non sono un medico, potrei dire delle cose sbagliate.
>
> michele

Anche io in passato ho avuto sensazioni simili, e comunque erano legate a fasi di miglioramento che si sono stabilizzate nel giro di un mese. Nel caso mio i muscoli interessati dovevano essere i muscoli retti esterni, per dove era posizionato il dolore, ma anche io non sono un medico e per la verità ne avevo parlato con un oculista che non mi avava saputo dare spiegazioni, anzi neanche

credeva che mi stesse migliorando la vista.
Comunque per contenere il dolore ti consiglio di fare palming e respirazione
profonda.
Ciao,

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 2206 **From:** Colarossi Rosaria Pia Rita **Date:** gio ott 30, 2003 2.11
Subject: R: Consigli-incoraggiamenti

Io personalmente non riesco a tollerare i rasterbrille, le immagini mi si sdoppiano e se la fonte che sto vedendo non è molto illuminata rispetto al resto, il risultato è nullo, ossia non vedo proprio.
Ho una miopia piuttosto alta circa 5 diottrie per occhio e un po' di astigmatismo.
Cerco di stare senza occhiali, ma quando devo lavorare la computer o leggere è un disastro. Provo ad usare i rasterbrille accusando però sempre un grande sforzo, perché anche con quelli io non vedo bene (ho i bifocali).
Mi sono accorta che in alcune situazioni questo dolore o sforzo lo avverto anche quando non faccio questo tipo di attività, ma sono semplicemente senza occhiali.
Sinceramente sto bene senza occhiali solo se c'è molto sole, il sunning mi provoca sempre sollievo e con il sole la mia vista ovviamente va meglio.
Sinceramente però sono un po' preoccupata, questo dolore, indolenzimento , sensazione di sforzo non vorrei che nel mio caso rivelassero un affaticamento dell'occhio e quindi un suo peggioramento.
Quando uso gli occhiali ho normalmente lenti sotto graduate, adottate anni fa per lavorare al computer.
Il binking ed il sunning mi danno sollievo, ma questa sensazione di benessere passa velocemente appena riprendo ad usare gli occhi seriamente, ossia al lavorare al computer.
La lettura dei micro caratteri invece riesco a effettuarla discretamente. Gli esercizi con la tabella di Snellen vanno discretamente se la tabella è illuminata dal sole, altrimenti ....
Temo che la situazione possa peggiorare invece che migliorare cosi.
Faccio palming quando posso (non sono un tipo molto preciso) e sicuramente la tecnica che uso di più è la lettura dei microcaratteri. Faccio blinking quando avverto dolore-sforzo.
Ho iniziato da poco, circa una settimana, a fare le cose un po' più seriamente. Oggi sono raffreddata e va tutto decisamente peggio.
Qualcuno di voi ha avuto esperienze analoghe alle mie? Come è riuscito a superarle ?

Ciao Sara

-----Messaggio originale-----
Da: Bruno Badiali [mailto:bbadiali@...]
Inviato: giovedì 30 ottobre 2003 9.57
A: Visus
Oggetto: Re: [Visus] Consigli-incoraggiamenti

>

> ----------
> E' un dolore tipo tensione che talvolta si irradia fino alle tempie
> (non so se e' un caso, ma mi e' capitato una sera, in seguito ad uso
> abb. intensivo dei rasterbrille, di aver avuto anche cefalea... non
> sono sicuro sia collegata la cosa poiche' sono abbastanza soggetto ai
> mal di testa di tipo muscolo tensivo appunto). Comunque il fastidio
> avvertito agli occhi e' un'altra cosa, e' una sensazione di tensione
> avvertita dentro l'occhio. Credo sia legato al fatto che i muscoli

> dell'occhio lavorino per permettere l'accomodazione..non sono un
> medico, potrei dire delle cose sbagliate.
>
> michele

Anche io in passato ho avuto sensazioni simili, e comunque erano legate a fasi di miglioramento che si sono stabilizzate nel giro di un mese. Nel caso mio i muscoli interessati dovevano essere i muscoli retti esterni, per dove era posizionato il dolore, ma anche io non sono un medico e per la verità ne avevo parlato con un oculista che non mi avava saputo dare spiegazioni, anzi neanche credeva che mi stesse migliorando la vista. Comunque per contenere il dolore ti consiglio di fare palming e respirazione profonda. Ciao,
---
Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a: Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

---
CONFIDENTIALITY NOTICE
This message and its attachments are addressed solely to the persons above and may contain confidential information. If you have received the message in error, be informed that any use of the content hereof is prohibited. Please return it immediately to the sender and delete the message. Should you have any questions, please contact us by replying to webmaster@....
Thank you
www.telecomitalia.it

Group: Visus **Message:** 2207 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** gio ott 30, 2003 3.51
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti

> > E' un dolore tipo tensione che talvolta si irradia fino alle tempie (non so
> se
> > e' un caso, ma mi e' capitato una sera, in seguito ad uso abb. intensivo dei
> > rasterbrille, di aver avuto anche cefalea... non sono sicuro sia collegata la
> > cosa poiche' sono abbastanza soggetto ai mal di testa di tipo muscolo tensivo
> > appunto).
> > Comunque il fastidio avvertito agli occhi e' un'altra cosa, e' una
> sensazione

> > di tensione avvertita dentro l'occhio.
> > Credo sia legato al fatto che i muscoli dell'occhio lavorino per permettere
> > l'accomodazione..non sono un medico, potrei dire delle cose sbagliate.
> >
> > michele
>
> Anche io in passato ho avuto sensazioni simili, e comunque erano legate a fasi
> di miglioramento che si sono stabilizzate nel giro di un mese. Nel caso mio i
> muscoli interessati dovevano essere i muscoli retti esterni, per dove era
> posizionato il dolore, ma anche io non sono un medico e per la verità ne avevo
> parlato con un oculista che non mi avava saputo dare spiegazioni, anzi neanche
> credeva che mi stesse migliorando la vista.
> Comunque per contenere il dolore ti consiglio di fare palming e respirazione
> profonda.
> Ciao,
> ---
> Bruno Badiali
>
Dolore -> miglioramento, questo mi consola.
Se posso fare una citazione del film di Matrix (credo un mito per molti) :
neo: ' mi fanno male gli occhi ...'
morpheus: ' e' perche' non li hai mai usati ... '
...
credo che l'affermazione si commenti da sola :)
Ciao!

Group: Visus **Message:** 2208 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** gio ott 30, 2003 4.14
Subject: Re:R: Consigli-incoraggiamenti

> Io personalmente non riesco a tollerare i rasterbrille, le immagini mi si
> sdoppiano e se la fonte che sto vedendo non è molto illuminata rispetto al
> resto, il risultato è nullo, ossia non vedo proprio.

E' abbastanza normale che all'inizio l'utilizzo dei rasterbrille comporti degli sdoppiamenti di visione... cerca, se puoi, di 'accettare' (quasi come un gioco) lo sdoppiamento e non sforzarti di vedere bene ... lascia che l'immagine 'si aggiusti' da sola. Te lo dico per esperienza, anch'io, appena inforcati i raster, sono rimasto perplesso dalla visione totalmente sdoppiata, ma con pazienza sono riuscito ad ottenere una visione quasi normale.
Cerca poi di osservare 'i particolari' di un'immagine, non voler osservare 'tutto' con 'uno sguardo'. I raster 'costringono' l'occhio alla centralizzazione.
Sull'illuminazione,poi, e' piu' che normale che tu ci veda piuttosto male in assenza di luci vivaci. Nelle istruzioni dei rasterbrille e' vivamente consigliato utilizzarli in presenza di ottima illuminazione (non per niente,poi, c'e' scritto di NON utilizzarli per la guida notturna).

> Ho una miopia piuttosto alta circa 5 diottrie per occhio e un po' di
> astigmatismo.
> Cerco di stare senza occhiali, ma quando devo lavorare la computer o leggere è
> un disastro. Provo ad usare i rasterbrille accusando però sempre un grande
> sforzo, perché anche con quelli io non vedo bene (ho i bifocali).

Ti capisco, io soffro di 6 diottrie per occhio di miopia, credo che almeno all'inizio (come si diceva in lista) sia utile (almeno per il pc) utilizzare occhiali sottograduati.

> Mi sono accorta che in alcune situazioni questo dolore o sforzo lo avverto

> anche quando non faccio questo tipo di attività, ma sono semplicemente senza
> occhiali.
> Ciao Sara

Credo che significhi che l'occhio sta 'facendo ginnastica' per guarire.
L'importnate e' fare attenzione a non sforzare lo sguardo per vedere, la
negativa tensione da sforzo di cui ho letto spesso in lista.
Ma credo che un minimo di fastidio agli occhi sia sinonimo di attivita' postiva
per l'occhio, io sto sperimentando situazioni simili.
Ripeto, non vorrei fare il saccente, non sono un medico. Ma sto pensando a cosa
succede quando si fa una buona attivita' fisica in seguito ad un lungo periodo
di inattivita'...
Buon lavoro e coraggio!

Ciao, Michele

>
>
> -----Messaggio originale-----
> Da: Bruno Badiali [mailto:bbadiali@...]
> Inviato: giovedì 30 ottobre 2003 9.57
> A: Visus
> Oggetto: Re: [Visus] Consigli-incoraggiamenti
>
>
> >
>
> > ----------
> > E' un dolore tipo tensione che talvolta si irradia fino alle tempie
> > (non so se e' un caso, ma mi e' capitato una sera, in seguito ad uso
> > abb. intensivo dei rasterbrille, di aver avuto anche cefalea... non
> > sono sicuro sia collegata la cosa poiche' sono abbastanza soggetto ai
> > mal di testa di tipo muscolo tensivo appunto). Comunque il fastidio
> > avvertito agli occhi e' un'altra cosa, e' una sensazione di tensione
> > avvertita dentro l'occhio. Credo sia legato al fatto che i muscoli
> > dell'occhio lavorino per permettere l'accomodazione..non sono un
> > medico, potrei dire delle cose sbagliate.
> >
> > michele
>
> Anche io in passato ho avuto sensazioni simili, e comunque erano legate a fasi
> di miglioramento che si sono stabilizzate nel giro di un mese. Nel caso mio i
> muscoli interessati dovevano essere i muscoli retti esterni, per dove era
> posizionato il dolore, ma anche io non sono un medico e per la verità ne avevo
> parlato con un oculista che non mi avava saputo dare spiegazioni, anzi neanche
> credeva che mi stesse migliorando la vista. Comunque per contenere il dolore ti
> consiglio di fare palming e respirazione profonda. Ciao,
> ---
> Bruno Badiali
>
> mailto:bbadiali@...
>
> http://bunix.cjb.net
>
>
>

> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a: Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://
> it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>
> ---
> CONFIDENTIALITY NOTICE
> This message and its attachments are addressed solely to the persons
> above and may contain confidential information. If you have received
> the message in error, be informed that any use of the content hereof
> is prohibited. Please return it immediately to the sender and delete
> the message. Should you have any questions, please contact us by
> replying to webmaster@....
> Thank you
> www.telecomitalia.it
> ---
>
>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni_di
> Utilizzo_del_Servizio_Yahoo!
>

Group: Visus **Message:** 2209 **From:** caterina.polini **Date:** gio ott 30, 2003 4.34
Subject: R: La seconda delle novità annunciate è...

Complimenti a te e a Giada!

Vorrei che si sapesse che non vi conosco personalmente, come qualcuno ha insinuato in passato, come se fossimo un gruppo schierato contro qualcuno!

Io ammiro il vostro impegno ch è fatto con amore e passione per la divulgazione di questa verità, sulla possibile guarigione dai problemi della visione.

Siamo già in pochi a conoscenza di ciò, sarebbe utile unirsi e non farsi la guerra, per togliere questo inganno sul dominio assoluto degli occhiali da vista ed i nuovi interventi che affettano e cuociono la cornea!!

Mi spiace che qualcuno abbia già insinuato che si critichi Gatti, poi si facciano cose simili..... vedi traduzione del libro, sito e c.

Ma chi è sincero non può negare che sia questione del modo di porsi, e che ci sia un abisso tra l'uno e l'altro: un conto è informare dell'esistenza di libri, siti internet, occhiali a foro stenopeico ecc..., un altro è dire che gli altri sono sbagliati, solo quello riporta la realtà eccc... e ripeterlo fino alla nausea, come se le altre persone fossero senza capacità di giudizio. E poi chi fa volentieri qualcosa che è quasi imposto, basta dare un imput, un'informazione, e chi è interessato si farà avanti!
In fondo se vogliamo approfondire un discorso non possiamo fare solo teorie, se ci sono dei mezzi si deve pur usarli per ottenere ciò che ci prefissiamo.....

Scusate, non so se mi sto esprimendo in modo appropiato, è che ormai Gatti lo conosciamo, e bisogna imparare a voler bene alle persone per quello che sono, ma che tanti altri, magari appena entrati in lista, paragonino il comportamento di Skyrunner al suo, mi pare assurdo!

In fondo, comperare il libro Gatti, per me, sarebbe stato come approvare il suo comportamento, anche se mi poteva interessare, ora c'è un'altra possibilità e meno dispendiosa.
Non oso pensare a quante ore abbia dovuto dedicare Giada, alla realizzazione di una nuova traduzione di un libro di tale dimensione! Ammirevole!

Mi spiace per Gatti ma penso conosca la legge del Karma..... In fondo è un peccato che sprechi le sue doti per un comportamento errato, forse potrà imparare da questa esperienza, glielo auguro, sperando in un fututo in cui tutti noi "seguaci" (non come in una setta!) di Bates saremo uniti per far conoscere a tutte le persone la possibilità di vedere bene senza ausili meccanici o simili!

Anzi, Gatti, non pensi di aver solo sbagliato le persone a cui rivolgere contro la tua lotta? Non devi combattere contro chi la pensa come te, ma contro eventualmente gli ottici, gli oculisti e chi si rassegna ad inforcare gli occhiali senza valutare alternative. Con un po' più di tatto ed intelligenza, altrimenti non otterrai nulla. Devi solo impiegare meglio questa tua grande energia, allora anch'io farò il tifo per te!

Scusate!
Caterina

----- Original Message -----
From: skyrunner
To: T G Visus
Sent: Tuesday, October 28, 2003 11:25 PM
Subject: [Visus] La seconda delle novità annunciate è...

Non la dico ancora...

Ma sin da ora quelli che sanno guardare e vedere (Bates serve anche a questo) potranno raggiungerla.

Sono graditi i vostri commenti e suggerimenti. E' ancora in costruzione.

"Nessuno può dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali".

Mauro Teodori
skyrunner@...

www.centralfixation.net

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2210 **From:** maurizio cagnoli **Date:** gio ott 30, 2003 10.28
Subject: Re: R: La seconda delle novit à annunciate è...

Il giorno 30-10-2003 23:34, caterina.polini, caterina.polini@... ha
scritto:

> Complimenti a te e a Giada!
>
> Vorrei che si sapesse che non vi conosco personalmente, come qualcuno ha
> insinuato in passato, come se fossimo un gruppo schierato contro qualcuno!
>
> Io ammiro il vostro impegno ch è fatto con amore e passione per la
> divulgazione di questa verità, sulla possibile guarigione dai problemi della
> visione.
>
> Siamo già in pochi a conoscenza di ciò, sarebbe utile unirsi e non farsi la
> guerra, per togliere questo inganno sul dominio assoluto degli occhiali da
> vista ed i nuovi interventi che affettano e cuociono la cornea!!
>
> Mi spiace che qualcuno abbia già insinuato che si critichi Gatti, poi si
> facciano cose simili..... vedi traduzione del libro, sito e c.
>
> Ma chi è sincero non può negare che sia questione del modo di porsi, e che ci

> sia un abisso tra l'uno e l'altro: un conto è informare dell'esistenza di
> libri, siti internet, occhiali a foro stenopeico ecc..., un altro è dire che
> gli altri sono sbagliati, solo quello riporta la realtà eccc... e ripeterlo
> fino alla nausea, come se le altre persone fossero senza capacità di giudizio.
> E poi chi fa volentieri qualcosa che è quasi imposto, basta dare un imput,
> un'informazione, e chi è interessato si farà avanti!
> In fondo se vogliamo approfondire un discorso non possiamo fare solo teorie,
> se ci sono dei mezzi si deve pur usarli per ottenere ciò che ci
> prefissiamo.....
>
> Scusate, non so se mi sto esprimendo in modo appropiato, è che ormai Gatti lo
> conosciamo, e bisogna imparare a voler bene alle persone per quello che sono,
> ma che tanti altri, magari appena entrati in lista, paragonino il
> comportamento di Skyrunner al suo, mi pare assurdo!
>
> In fondo, comperare il libro Gatti, per me, sarebbe stato come approvare il
> suo comportamento, anche se mi poteva interessare, ora c'è un'altra
> possibilità e meno dispendiosa.
> Non oso pensare a quante ore abbia dovuto dedicare Giada, alla realizzazione
> di una nuova traduzione di un libro di tale dimensione! Ammirevole!
>
> Mi spiace per Gatti ma penso conosca la legge del Karma..... In fondo è
> un peccato che sprechi le sue doti per un comportamento errato, forse potrà
> imparare da questa esperienza, glielo auguro, sperando in un fututo in cui
> tutti noi "seguaci" (non come in una setta!) di Bates saremo uniti per far
> conoscere a tutte le persone la possibilità di vedere bene senza ausili
> meccanici o simili!
>
> Anzi, Gatti, non pensi di aver solo sbagliato le persone a cui rivolgere
> contro la tua lotta? Non devi combattere contro chi la pensa come te, ma
> contro eventualmente gli ottici, gli oculisti e chi si rassegna ad inforcare
> gli occhiali senza valutare alternative. Con un po' più di tatto ed
> intelligenza, altrimenti non otterrai nulla. Devi solo impiegare meglio questa
> tua grande energia, allora anch'io farò il tifo per te!
>
> Scusate!
> Caterina
>

Io conosco Caterina da un lato e Giada e Skyrunner dall¹altro. Anzi conosco persino Gatti e Mary Hellen;
E ho conosciuto personalmente anche molti partecipanti alla lista.

La mia idea è che questa lista possa e debba essere un posto per amici, un posto dove si HA PIACERE di esprimere le proprie opinioni e raccontare le proprie esperienze e di ascoltare quelle altrui.
E che da questo piacere di scambio, senza giudizio nasca anche la possibilità di fare cose insieme e collaborare piacevolmente.

Ci sono stati incontri, pizze, partecipazioni a seminari, scambi di documenti. Sono stato aiutato a mettere on line il libro della Corbett; con alcuni ci siamo imbarcati in alcuni progetti importanti (anche queste le potete considerare "novità annunciate":-))).

E insomma mi pare di vedere l'apparire di una rete di relazioni, di reciproca stima e di reciproco incoraggiamento.

E questo secondo me non fa solo bene al metodo Bates, ma fa direttamente bene alla vista di ciascuno di noi! Se c'è un fattore nascosto dietro i problemi visivi che finisce spesso per sabotare tutti i programmi di miglioramento è il giudizio negativo su se stessi e sulle proprie capacità e l'attesa di un giudizio negativo da parte di altri.
Esiste anche l'abitudine a giudicare (in genere negativamente) gli altri e le loro esperienze (forse per compensare la propria insicurezza).

Ecco, io credo che quando si crea un ambiente in cui poco per volta si lascia andare il giudizio e la paura del giudizio, si prova una sensazione di rilassamento profondo e di "ricchezza", nonché di voglia di fare cose insieme.
E non si diventa meno intelligenti! Questo, di equiparare intelligenza e critica (negativa, per giunta) è una deformazione della nostra società.

Questo lo avevamo provato in modo molto intenso al convegno di Firenze, che tra l'altro l'anno prossimo cambierà nome e si chiamerà convegno sulla visione olistica, proprio per chiarire che non è un convegno per addetti ai lavori, ma proprio per Caterina e per gli altri amici della lista che stanno partecipando insieme a una bella avventura.

Ciao

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2211 **From:** Luca Cattarossi **Date:** gio ott 30, 2003 6.09
Subject: R: Consigli-incoraggiamenti

Be', negli ultimi tempi le lezioni le avevo frequentate poco... però ho un ricordo positivo legato a un corso di computer in cui mi serviva leggere a distanza le scritte proiettate su una parete. Avevo appena preso gli occhiali sottocorretti e dal fondo dell'aula non coglievo le scritte più piccole, logicamente mi sono spostato qualche fila più avanti. Solo casualmente, un mese dopo circa, ho notato che riuscivo di nuovo a vedere le scritte più minute anche dalle ultime file.

Non ci avevo fatto molto caso, ma anche un paio di persone a cui ho prestato i rasterbrille mi hanno accennato a un certo fastidio dopo averli portati con continuità...

Saluti e auguri per i tuoi studi.

Luca
----- Original Message -----
From: enigma_m@...
To: Visus
Sent: Wednesday, October 29, 2003 10:46 AM
Subject: Re: [Visus] Consigli-incoraggiamenti

Si', effettivamente sto gia' utilizzando degli occhiali sottocorretti benche' abbia la sensazione che il grado di correzione sia ancora troppo elevato. Sicuramente sostituiro' le lenti attuali con un paio con graduazione inferiore. Hai ragione sui rasterbrille, non solo tolgono 'l'effetto talpa', ma costringono davvero l'occhio a lavorare (mi sto accorgendo, spero non sia solo un mio

problema, che dopo un intenso utilizzo avverto un po' di dolore agli occhi)
Come facevi per le lezioni all'univ? Usavi gli occhiali per leggere la lavagna?

P.S. Complimenti x la laurea (spero di raggiungerla presto anch'io)

-------- Initial Header ----------

From : "Luca Cattarossi" lucacattarossi@...
To : Visus@yahoogroups.com
Cc :
Date : Tue, 28 Oct 2003 18:53:33 +0100
Subject : R: Re:[Visus] Ogg: Consigli-incoraggiamenti

> Ciao Michele,
>
> mi sono laureato da poco e quindi i problemi di cui parli li conosco abbastanza
> bene...
> Hai pensato alla possibilità di un paio di occhiali sottocorretti apposta per
> il lavoro da scrivsnia? Almeno per il computer potrebbe essere una soluzione
> pratica...
>
> Saluti.
>
> Luca.
>
> P.S.
> Visto che conosci i rasterbrille, hai notato che l' "effetto talpa" che
> accusano gli occhi dopo aver portato a lungo gli occhiali viene assorbito molto
> più velocemente se dopo si inforcano i brille per pochi minuti?
> ----- Original Message -----
> From: enigma_m@...
> To: Visus
> Sent: Monday, October 27, 2003 5:02 PM
> Subject: Re:[Visus] Ogg: Consigli-incoraggiamenti
>
>
> Grazie mille per la disponibilita'.
> Effettivamente sto gia' utilizzando lenti sottocorrette, anche se credo siano
> ancora troppo forti.
> Io trovo davvero molto giovamento (x la centralita' visiva) anche con i
> rasterbrille; il problema sorge nuovamente quando devo rindossare gli
> occhiali
> che mi fanno perdere il precedente beneficio.
> Concordo con te per quanto riguarda lo yoga e il rilassamento; io sono troppo
> spesso in situazione di stress e tensione, ed e' la prima cosa su cui sto e
> devo
> lavorare.
> Ci sentiamo.
> Buon lavoro anche a te.
>
>
> > Ciao Michele, benvenuto.
> > Anche io sono studente universitario, e dal metodo Bates sto
> > ottenendo risultati che per me sono addirittura strabilianti!
> > Partivo da un difetto minore del tuo, ma comunque mi sento di

> > consigliarti. Vai tranquillo con il palming e il tabellone, guardalo
> > spesso per avere un pronto riscontro degli effetti delle tecniche. E'
> > importantissimo vedere i miglioramenti ed esserne consapevoli, anche
> > se sono lievissimi. Non trascurare però le altre tecniche, come i
> > caratteri piccolissimi e il sunning (hai letto il 'metodo Bates in
> > una conchiglia' che ti è arrivato con l'iscrizione?), perchè
> > affrontare il problema da un solo versante sminuisce l'efficacia del
> > metodo.
> > Per quanto riguarda gli occhiali, usali il meno possibile, in
> > coscienza, e anzi ti consiglio di non usare la correzione piena per
> > le attività in cui ne puoi fare a meno. Io uso solo occhiali
> > sottocorretti, e anzi ora li uso quasi esclusivamente per la guida
> > fuori città, perchè in città e specialmente di giorno non ho nessun
> > problema (ma non dirlo a nessuno, perchè ho ancora l'obbligo di guida
> > con lenti).
> > Per finire, a me aiuta molto lo yoga, e in generale ogni attività che
> > favorisca il rilassamento: musica soft, immaginazioni piacevoli
> > eccetera.
> >
> > Un avvertimento: se vieni contattato abusivamente da gente fastidiosa
> > (anche molto fastidiosa), non ti preoccupare, capita a tutti.
> >
> > Non esitare a scrivermi in privato se vuoi.
> >
> > Buon lavoro!
> >
> > - Igor
> >
> > --- In Visus@yahoogroups.com, "enigma_m\@i...\.it" <enigma_m@i...> ha
> > scritto:
> > > Salve a tutti!
> > > Mi chiamo Michele e ho appreso del metodo Bates da poco tempo.
> > > Devo ammettere che l'idea di progredire la capacita' visiva
> > naturalmente mi
> > > entusiasma moltissimo; ritengo, inoltre, che il metodo Bates sia
> > pure un ottimo
> > > spunto di riflessione per un'analisi introspettiva e per 'mettere
> > un po' in
> > > discussione' il nostro modo di essere e di 'vedere' la realta' con
> > la quale
> > > entriamo in relazione.
> > >
> > > Riportandomi su un piano prettamente pratico, avrei dei consigli da
> > chiedere
> > > (forse sono banali ma per me non sono di semplicissima soluzione).
> > > Premetto che il mio grado di miopia corrisponde a 6 diottrie per
> > occhio
> > > (deficit non gravissimo ma sufficientemente alto da 'costringermi'
> > in molte
> > > occasioni a dover inforcare gli occhiali da vista), sono studente
> > universitario
> > > ed e' per me necessario poter vedere bene la lavagna per prendere
> > appunti e
> > > seguire proficuamente le lezioni; dovendo poi anche lavorare al
> > computer (senza
> > > occhiali sarei costretto a guardare il monitor a 10 cm), mi rendo

> > conto che
> > > buona parte della giornata devo trascorrerla utilizzando gli
> > occhiali da vista.
> > > In tutti gli altri momenti non indosso occhiali e cerco
> > di 'giocare' con il
> > > palming, le tavole di snellen etc. Utilizzo anche i rasterbrille,
> > ma mi rendo
> > > conto che non posso permettermi di utilizzarli durante le lezioni
> > oppure al
> > > lavoro poiche' faccio davvero fatica a concentrarmi nelle attivita'
> > non
> > > riuscendo ad ottenere una visione ottimale.
> > > C'e' qualcuno che puo' darmi qualche consiglio oppure, se c'e' chi
> > e' in
> > > condizioni simili alle mie, puo' incoraggiarmi e darmi qualche
> > dritta?
> > > Grazie mille!
> > > P.S. Mi rendo conto che meno utilizzo gli occhiali e piu'
> > facilmente posso
> > > progredire nella vista.
> >
> >
> > Yahoo! Gruppi - Sponsor
> >
> > Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> > Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> > Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> > Il Blog di Visus:
> > http://Visus.blog.excite.it/
> >
> >
> >
> >
> > L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni_di
> > Utilizzo_del_Servizio_Yahoo!
> >
>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di
> Utilizzo del Servizio Yahoo!

>
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni_di
> Utilizzo_del_Servizio_Yahoo!
>

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2212 **From:** Igor Manarolla **Date:** gio ott 30, 2003 10.15
Subject: Positività

Ariciao a tutti!

La settimana scorsa mi è capitato un fatto divertente.
Così tanto per ridere trascinai davanti al tabellone (a un metro) un mio amico miope di 3 diottrie per parte, e lui mi fa "non vedo un cazzo!". Gli dissi di dirmi ciò che vedeva, non ciò che non vedeva e di guardare le lettere senza impegno, rilassato, e lui "eh, la terza riga... si.. la quarta.. poi non.. beh la quinta..", e poi gli scappò da ridere perchè vedeva l'ultima!
Poi si rimise di corsa gli occhiali, perchè lui è proprio dipendente, si rifugia dietro le lenti, e li rimise dicendomi che si sentiva a disagio perchè ora vedeva tutta la stanza muoversi in tre dimensioni, che strano! (...)

Questo per dire che trovo importantissimo l'atteggiamento positivo, ma proprio in senso stretto: fare caso a ciò che SI vede, e

non a ciò che NON SI vede. Oltre a essere un bello stile per tutti gli aspetti della vita, credo che serva molto anche alla vista fisica. Se il mio amico avesse continuato a guardare le sfocatissime righe più in basso pensando che non le stava vedendo e autocommiserandosi, probabilmente avrebbe continuato a vederci male (e non si sarebbe fatto una risata, che non è poco!).

Mandi! - Igor

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2213 **From:** Igor Manarolla **Date:** gio ott 30, 2003 10.17
Subject: Due modi di vedere male

Ciao a tutti.
Sapete, ultimamente mi sono accorto che esistono modi diversi di vedere male.
Il primo è: vedo sfocato, e basta. Ma da alcuni giorni mi capita di vedere, per esempio guardando le lettere del tabellone, una immagine perfettamente nitida, ma come sovrapposta a un'altra sfocata, o sdoppiata, visto che sono astigmatico oltre che miope.
Penso che, dato che la fovea è l'unica parte della retina in grado di vedere perfettamente nitido, il secondo modo sia proprio la visione tramite la fovea, una visione centralizzata. E la nuvoletta che appare intorno non è altro che l'errore di rifrazione vero e proprio, proiettato sulla fovea da una cattiva accomodazione o dalla deformazione della cornea.
Fin qua potrebbe sembrare una curiosità per appassionati, ma ho visto che coltivando e incoraggiando questo tipo di visione, da qualche giorno sono riuscito a sbloccare il mio occhio sinistro, che non ne voleve sapere di migliorare. Mentre il destro andava bene, il sinistro in tutti questi mesi si rifiutava categoricamente di cambiare, specialmente davanti al tabellone: potevo rilassarmi finchè volevo, ma più ci stavo davanti e peggio vedevo.
Proprio qualche minuto fa mi sono messo davanti allo snellen vedendo la terza riga, e in pochi minuti, un po' palmeggiando, un po' flashando, un po' dondolando sono finito a leggere l'ultima (non pulitissima ma la leggevo)!! Insomma da manuale!

E allora mi chiedo anche una cosa: non sarà mica questa la differenza tra chi prova e si impegna da mesi senza risultati e chi invece ha subito dei risultati anche eclatanti? Non sarà proprio la famosa centralizzazione la porta da aprire per avanzare verso la visione perfetta?
Su di me il cambiamento è stato davvero sconvolgente, una volta "agganciato" questo modo di vedere, i progressi sono stati immediati. Sembra quasi che prima provare a rilassarmi fosse come volersi sedere su una sedia, continuando a mancare la sedia col sedere!
Una volta raggiunta una certa nitidezza quella non rimane costante nel tempo, ma comunque il progresso è evidente ogni giorno!

Insomma, secondo me questo è il modo di vedere da coltivare, sembra che l'occhio lavori molto di più del solito (piccole tensioni, vibrazioni), sembra che voglia tornare a casa. Ed è una visione assolutamente senza sforzo.

Spero di non aver fatto troppa confusione!

Ciao - Igor

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2214 **From:** Igor Manarolla **Date:** gio ott 30, 2003 11.13
Subject: Sorry

"prima del palmeggiamento
energizza le mani lavandole con l'Aleppo!"

HAHAHAHAHAHAHAHAH ! ! !

HA HA !!

HI HI HI HI ! !

(Scusate ma è troppo forte!)

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2215 **From:** francyzab@... **Date:** ven ott 31, 2003 11.31
Subject: Re: Consigli-incoraggiamenti

Si ? vero succede anche a me quando uso i rasterbrille. Soprattutto le prime volte.

Io ho anche notato che guardando per esempio la televisione e poi passando lo sguardo su un mobile pi? vicino ma nella stessa direzione sento come un miglioramento della messa a fuoco... scusate non so se mi sono spiegata bene...

Group: Visus **Message:** 2216 **From:** Gianvito Cioffi **Date:** ven ott 31, 2003 12.18
Subject: Periodi di Grandi Cambiamenti

Salve amici della lista,

è da un pò che non mi faccio sentire perchè sto attraversando un "brutto quarto d'ora" dovuto ad una drastica riduzione del personale nell'industria chimica dove lavoro.

Trovo tuttavia interessante come la gestione dello stress in un momento tanto particolare abbia influenza rilevante anche sulla vista. Quando avrò superato la crisi vi darò notizie.

Brevemente (se ci riesco): tempo fa Alberto ci ha bacchettato un pò tutti, devo dire però in modo molto costruttivo, grazie alle sue considerazioni ho passato intere giornate senza occhiali, anche davanti al computer, alla guida etc.

(ricordo la mia posizione visus: a settembre del 2002 ero -8.5sx e - 6.5dx di miopia con -2 di astigmatismo per ogni occhio, i sottocorretti con cui vivo da gennaio 2003 sono -6.5sx e meno 5.5dx, con 0 di astig. per ogni occhio)

Tuttavia con le preoccupazioni che attualmente mi assalgono e che non mi fanno neanche dormire, sono riuscito a non rimettere gli occhiali di una volta e continuo a vivere con i sottocorretti, Devo dire però che, almeno per il momento, non ho più voglia di continuare a sviluppare una "vista perfetta" e mi sento tanto a mio agio quando indosso i miei sottocorretti. Un pò di "protezione".

Una parentesi per l'amico Nino Porcino: mio caro tutte le mie energie sono adesso indirizzate alla ricerca di un nuovo posto di lavoro e con tanta fede sento di essere su una buona strada...

Quando tutto questo sarà finito ricomincerò lo sviluppo del mio visus, per il momento continuo a leggervi ...

Ciao
Gianvito

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2217 **From:** Igor Manarolla **Date:** ven ott 31, 2003 4.30
Subject: R: [visus]

No, niente, la pubblicità sul sito di Gatti. Mi ha fatto ridere, tutto qua.
Fine.

hai scritto

<<

"prima del palmeggiamento
energizza le mani lavandole con l'Aleppo!"

HAHAHAHAHAHAHAHAH ! ! !

HA HA !!

HI HI HI HI ! !

(Scusate ma è troppo forte!)

>>

mi sai dire a che ti riferisci????
e perché è troppo forte???

ciao!

Group: Visus **Message:** 2218 **From:** Nino Porcino **Date:** ven ott 31, 2003 5.33
Subject: Re: Due modi di vedere male

>
> Ma da alcuni giorni mi capita di vedere, per esempio guardando
> le lettere del tabellone, una immagine perfettamente nitida,
> ma come sovrapposta a un'altra sfocata, o sdoppiata,
> visto che sono astigmatico oltre che miope.
>

è esattamente cioè che vedo anch'io da qualche giorno "esercitandomi" sulla tabella di Snellen!! Giusto per capirci, guarda l'immagine allegata che ho simulato con il PhotoShop e dimmi se quello che vedi è un qualcosa di simile. Chissà se siamo sulla buona strada!?

Ciao

-Nino

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2219 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** ven ott 31, 2003 6.08
Subject: Re: Due modi di vedere male

Nino,
I file allegati ai messaggi non passano, li devi inviare direttamente.
Se fai copia/incolla nel messaggio di posta a volte non va comunque.
Mettilo in un server e invia l'indirizzo e il nome del file oppure inviali direttamente agli interessati.

A me interessa il file, quindi attendo notizie oppure il file direttamente.

Ciao e grazie
Andrea

At 17.33 31/10/2003 +0100, you wrote:
> >
> > Ma da alcuni giorni mi capita di vedere, per esempio guardando
> > le lettere del tabellone, una immagine perfettamente nitida,
> > ma come sovrapposta a un'altra sfocata, o sdoppiata,
> > visto che sono astigmatico oltre che miope.
> >
>
>è esattamente cioè che vedo anch'io da qualche giorno "esercitandomi"
>sulla tabella di Snellen!! Giusto per capirci, guarda l'immagine allegata
>che ho simulato con il PhotoShop e dimmi se quello che vedi è un qualcosa
>di simile. Chissà se siamo sulla buona strada!?
>
>
>Ciao
>
>-Nino
>
>
>
>
>[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2220 **From:** Nino Porcino **Date:** ven ott 31, 2003 6.06
Subject: Re: Due modi di vedere male

aehm, la lista non permette allegati per cui ho messo l'immagine della mia precedente email sulla sezione "foto" su Yahoogroups

http://it.photos.groups.yahoo.com/group/Visus/lst

Group: Visus **Message:** 2221 **From:** Igor Manarolla **Date:** ven ott 31, 2003 6.32
Subject: R: Due modi di vedere male

Si, è proprio quella la sensazione. Con una sola differenza: in quella che vedo io l'immagine nitida è proprio NERISSIMA, che più nera non si può, e NI - TI - DI - SSIMA! (Non so se è questione che l'allegato non ti è venuto come volevi o cosa).
Proprio questa nitidezza e nerezza mi fa propendere per un coinvolgimento totale della fovea. Le immagini colorate sono a loro

volta coloratissime.
Nel mio caso a volte l'immagine guardata direttamente è perfetta e rimane la nuvoletta sopra o sotto (astigmatico).

Grande idea quella dell'allegato, ora provo a metterne uno anch'io e vedo se posso rendere meglio l'idea.

Ciao!!!
----- Original Message -----
From: Nino Porcino
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Friday, October 31, 2003 6:06 PM
Subject: Re: [Visus] Due modi di vedere male

aehm, la lista non permette allegati per cui ho messo l'immagine della mia
precedente email sulla sezione "foto" su Yahoogroups

http://it.photos.groups.yahoo.com/group/Visus/lst

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2222 **From:** Igor Manarolla **Date:** ven ott 31, 2003 6.55
Subject: R: Due modi di vedere male

Ecco ho caricato due immagini.
Ora faccio un po' di tecniche cercando di mantenere questa modalità visiva. Per mantenerla l'occhio tira parecchio, quindi non posso fare grandi sedute di snellen. Però ho trovato che queste tensioni si alleviano molto con le oscillazioni ampie e il dondolio. Probabilmente è un modo di allenarsi a usare prima la fovea e poi la periferia della retina, alternando le due modalità.

Ciao che figata!
----- Original Message -----
From: Nino Porcino
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Friday, October 31, 2003 5:33 PM
Subject: Re: [Visus] Due modi di vedere male

>
> Ma da alcuni giorni mi capita di vedere, per esempio guardando
> le lettere del tabellone, una immagine perfettamente nitida,
> ma come sovrapposta a un'altra sfocata, o sdoppiata,
> visto che sono astigmatico oltre che miope.
>

è esattamente cioè che vedo anch'io da qualche giorno "esercitandomi" sulla tabella di Snellen!! Giusto per capirci, guarda l'immagine allegata che ho simulato con il PhotoShop e dimmi se quello che vedi è un qualcosa di simile. Chissà se siamo sulla buona strada!?

Ciao

-Nino

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2223 **From:** Giuliana Cupi **Date:** sab nov 01, 2003 10.35
Subject: Facciamoci conoscere!

Ciao a tutti,
sono Giuliana di Torino. Volevo dirvi che io faccio parte del Movimento Cunegonda (se venite a leggerci ne siamo felici, www.cunegonda.info) e che noi disponiamo di una breve rubrica - La spesa di Cunegonda - su Torino 7, che è l'inserto del venerdì della "Stampa" di Torino. Tutto ciò per dirvi che la rubrica di ieri, 31 ottobre, era dedicata al sito e alla mailing list di Visus e a dare ragguagli, anche se veramente in pillole, sul metodo Bates. Non credo che To7 si trovi in rete, comunque se qualcuno lo ha letto o vuole procurarselo e poi darmi un suo parere, anche privatamente, ne sarò felice:
giuliana.cupi@...
Grazie a tutti e un caro saluto
Giuliana

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2224 **From:** Igor Manarolla **Date:** sab nov 01, 2003 12.44
Subject: R: Facciamoci conoscere!

Su Internet si può accedere a Torino 7, non so se è solo un riassunto, e alla pagina http://www.lastampa.it/_settimanali/torino7/Rubriche/cunegonda/default_NG.asp c'è l'articolo del Movimento Cunegonda.
A tratti è fuorviante, ma credo sia una buona cosa per far conoscere il metodo.

Grazie!
----- Original Message -----
From: Giuliana Cupi
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Saturday, November 01, 2003 10:35 AM
Subject: [Visus] Facciamoci conoscere!

Ciao a tutti,
sono Giuliana di Torino. Volevo dirvi che io faccio parte del Movimento Cunegonda (se venite a leggerci ne siamo felici, www.cunegonda.info) e che noi disponiamo di una breve rubrica - La spesa di Cunegonda - su Torino 7, che è l'inserto del venerdì della "Stampa" di Torino. Tutto ciò per dirvi che la rubrica di ieri, 31 ottobre, era dedicata al sito e alla mailing list di Visus e a dare ragguagli, anche se veramente in pillole, sul metodo Bates. Non credo che To7 si trovi in rete, comunque se qualcuno lo ha letto o vuole procurarselo e poi darmi un suo parere, anche privatamente, ne sarò felice:
giuliana.cupi@...
Grazie a tutti e un caro saluto
Giuliana

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2225 **From:** Igor Manarolla **Date:** sab nov 01, 2003 6.57
Subject: Emozioni e vista

Vorrei ringraziare il sig. Carmelo Luciano perchè, seppure involontariamente, mi ha dato oggi uno spunto per osservare la relazione tra emozioni e vista.
Per farla breve, questo egregio signore, che io non conosco, mi ha contattato privatamente via e-mail commentando brevemente un mio messaggio su Visus. Dopo un paio di mail veloci del tipo "cosa pensi di questo" e "eh si ma in fondo non è proprio così", nell'ultima mail (piuttosto lunga), finisce per darmi dell'ignorante e in sostanza dello spilorcio.
A prescindere dall'argomento della questione, ho notato che mentre stavo leggendo questa inaspettata serie di insulti, le letterine sullo schermo, prima nitidissime (schermo vicino), si annebbiavano, e lo sguardo tendeva a fissare. Mi ci voleva uno sforzo di

attenzione per ripristinare le nitidezza.

Avevo perso la visione centralizzata?

Ecco come uno stato di momentaneo disorientamento ha influito sulla mia vista.

Ciao a tutti - Igor

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2226 **From:** Giuliana Cupi **Date:** sab nov 01, 2003 10.34
Subject: Grazie a te!

Ciao Igor,
grazie a te di avermi indicato il link. No, non è un riassunto, TO7 è un inserto formato tabloid e quello è lo spazio che ci è concesso. Capisco che l'idea che ho dato è davvero molto a volo d'uccello, ma chi è interessato può contattare direttamente la list etc. Ho già coinvolto alcuni amici occhialuti!
Vi seguo sempre, ciao a tutti
Giuliana
-----Messaggio Originale-----
Da: Igor Manarolla
A: Visus@yahoogroups.com
Data invio: sabato 1 novembre 2003 12.44
Oggetto: R: [Visus] Facciamoci conoscere!

Su Internet si può accedere a Torino 7, non so se è solo un riassunto, e alla pagina
http://www.lastampa.it/_settimanali/torino7/Rubriche/cunegonda/default_NG.asp c'è l'articolo del Movimento Cunegonda.
A tratti è fuorviante, ma credo sia una buona cosa per far conoscere il metodo.

Grazie!
----- Original Message -----
From: Giuliana Cupi
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Saturday, November 01, 2003 10:35 AM
Subject: [Visus] Facciamoci conoscere!

Ciao a tutti,
sono Giuliana di Torino. Volevo dirvi che io faccio parte del Movimento Cunegonda (se venite a leggerci ne siamo felici, www.cunegonda.info) e che noi disponiamo di una breve rubrica - La spesa di Cunegonda - su Torino 7, che è l'inserto del venerdì della "Stampa" di Torino. Tutto ciò per dirvi che la rubrica di ieri, 31 ottobre, era dedicata al sito e alla mailing list di Visus e a dare ragguagli, anche se veramente in pillole, sul metodo Bates. Non credo che To7 si trovi in rete, comunque se qualcuno lo ha letto o vuole procurarselo e poi darmi un suo parere, anche privatamente, ne sarò felice:
giuliana.cupi@...
Grazie a tutti e un caro saluto
Giuliana

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2227 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 11.32
Subject: Troppi messaggi? E" possibile ridurli (estratto dalle istruzioni della mail list)

Ultimamente, anche in virtù dell'elevato numero di iscritti, il numero dei messaggi su Visus è aumentato.

Per chi gradisse ricevere meno messaggi, c'è il modo.

Chi è registrato, dalla pagina di Visus, cliccando su "Opzioni di Invio" può scegliere una modalità diversa dall'invio singolo:

* E-mail singoli. Invia tutte le e-mail singolarmente. (Questa è la modalità normale)
* Invio Giornaliero. Invia un insieme giornaliero di tutte le e-mail.
* No posta. Non inviarmi messaggi, li leggerò direttamente sul sito Web.

Chi invece NON è registrato sul sito, o non riesce, può chiedere di attivare la modalità "Invio Giornaliero" con una e-mail al moderatore all'indirizzo: Visus-owner@yahoogroups.com. Entro pochi giorni la modifica sarà attivata.

La modalità "invio giornaliero", che è quella consigliata farà pervenire una sola e-mail al giorno ("digest"), costituita da tutte le e-mail della

giornata, precedute dal loro sommario.

"Non aspettare il momento giusto per fare le cose. L'unico momento giusto è adesso".

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

Group: Visus **Message:** 2228 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 11.32
Subject: Ma tu... dici che funziona Bates? (Era: Per skyrunner)- Lunga ma rivelatrice.

> -----Messaggio originale-----
> Da: Mary Hellen [mailto:maryhellen.segatta@...]
> Inviato: giovedì 23 ottobre 2003 22.35
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: [Visus] Per skyrunner
>
>
> Ho una domanda che mi frulla per la testa da un po' di tempo, e
> ti pregherei di rispondermi sinceramente; ma tu, visto che sembra che sei un esperto a
> riguardo, credi veramente che il principio su cui si basa il "metodo" Bates sia valido oppure no?

Rispondo con un poco di ritardo. Premetto che non è mia intenzione aprire una polemica e che non darò seguito ad eventuali risposte.
Questa è una occasione per meglio chiarire alcuni concetti.

Il "sembra che sei un esperto" non capisco bene cosa voglia dire. E' comunque un titolo che non mi do mai nemmeno su cose sulle quali sono veramente (ma veramente) preparato (forse anche per distinguermi da chi se ne fregia da solo, e si auto-classifica magari come "maggior esperto mondiale" di qualcosa).
Ed il metodo Bates potrebbe (potrebbe) essere una di queste.

Io personalmente faccio mio il detto "Guardati dall'uomo nudo che ti vende la camicia".
In base a queso principio diffido, per fare un esempio, che ne so... per esempio... di chi usa certe tattiche per vendere. Non perchè la cosa in vendita non sia magari utile, ma perchè, se certe tecniche vengono usate, è segno che ci si è messi in "concorrenza" con qualcuno che ha un prodotto migliore e/o a prezzo più basso (se non gratis) del proprio, e urlando e diffamando vogliono impedirti di scoprirlo.
Quindi, se devo valutare qualcosa non la faccio in base alle urla da mercato. Ma cercando, con metodo, tutte le evidenze del caso. Cerco cioè l'origine delle cose. Non dico che ci riesca sempre, ma di risultati, in molti campi, ne ho ottenuti.
Certo, devo credere in qualcosa, per dedicargli tempo ed energie!

Qindi: dopo tutta la fatica e il tempo (molto) che ho dedicato (gratis, senza niente da vendere) alla lista, i libri che ho letto e/o studiato, i corsi addirittura all'estero con quelli che reputavo istruttori che avessero un percorso alle spalle (non ho detto volutamente "bravi", per me conta anche l'esperienza personale), i contatti con le diverse realtà del campo,

le ricerche su internet, i testi scritti... E io che condivido senza secondi fini (la vendita) quello che ho capito (non dico volutamente "imparato", capire richiede molte più risorse) ...
Dopo tutto questo...
... L'ultima domanda che mi aspettavo di sentirmi porre era proprio: "ma tu, credi veramente che il principio su cui si basa il "metodo" Bates sia valido oppure no?".
Spero comunque di aver risposto, con quanto sopra, a questo punto. O no?

> Perché se lo conosci bene come dici e l'hai applicato o sperimentato su di
> te e su gli altri dovresti, come minimo, aver ottenuto dei risultati mirabolanti. (e se li
> hai ottenuti perché non ce ne fai partecipi?)

Non lo dico io, che lo conosco bene, lo dici tu e lo hanno detto anche molti altri, e... Penso che abbiano ragione!
Io posso solo dire, per certo, che lo ho approfondito molto, anche attraverso un lavoro di "tessitura" interdisciplinare, e che, soprattutto, sto continuando ad approfondirlo.

In una cosa riesci veramente bene solo se la ami, altrimenti non arriverrai mai a capirla veramente. Ed essa non ti si svelerà, non ti "parlerà".
Per passione, per amore, e non per soldi. Perchè se fai qualcosa per amore lo fai anche gratuitamente. Se vuoi solo guadagnarci sopra, su tutto e a tutti i costi... Allora non è amore. Forse infatuazione, ma non amore o passione. E quindi questo qualcosa non ti si svelerà, né ti "parlerà". E tu rimarrai un mediocre, e, nel peggiore dei casi, anche presuntuoso.

Risultati? Ti rispondo con una domanda facile:
Chi è che urla esaltando le qualità e la superiorità di un prodotto??? Si, hai indovinato: quello che te lo deve vendere!
Ho fatto anche altre cose delle quali sono orgoglioso, e non perché io sia "il migliore" ma perché ci ho dedicato amore, tempo e fatica. Ma non le sbandiero in giro. Non mi interessa e non ne ho bisogno.

Risultati mirabolanti? Ma parliamo di metodo Bates o delle persone che lo applicano?
Il metodo Bates è uno.
Punto.
Tu lo hai provato? Hai avuto risultati? Hai raccontato di si, giusto?.
E allora perchè ti viene il dubbio che altri non debbano avere gli stessi risultati? Non credo che dipende dalla saponetta che usano o dall'acqua che bevono. Dipende dalla motivazione e dalla costanza, sostanzialmente.
Ed è proprio la motivazione che a te ha aiutato. Per quanto riguarda il resto hai fatto esattamente le cose che erano scritte su "Il metodo Bates in una conchiglia". Niente di più. Anche vero che alcuni hanno bisogno di attenzioni particolari e magari di un istruttore che li segua. Altrimenti Bates stesso avrebbe chiuso bottega...
Quindi non pretendo che il mio scritto possa aiutare tutti. Ma con te, come lo ha fatto per molti altri, avrebbe funzionato. Credo perché io sia riuscito a metterci dentro l'essenza, probabilmente. Ma lo hai detto tu che io sono "esperto". (E come esperto ti disco che, a me, ancora non piace quello scritto e che lo migliorerò, in futuro).

Mi è capitato di vedere persone che hanno avuto dei salti di accomodazione

(e acutezza visiva) non "mirabolanti" (che arcaico termine, conoscevo un tizio che parlava usando termini del genere, chissà che fine ha fatto...) ma drammatici.
Così come ho visto gente urlare davanti alla tabella di prova o avere gli occhi lucidi per l'eccitazione.
Ma io non sono un istruttore ne intendo diventarlo. Lo ho fatto alcune volte e non mi interessa farlo, già faccio troppe cose... Un buon istruttore ha anche molte qualità umane, che spesso acquisisce con l'esperienza di anni. Ed in questo sono in accordo con quanto scriveva la dott.sa de Michelis giorni fa.
Ma a me una cosa riesce particolarmente bene: ricercare. In questo devo ammettere che sono portato ed ho una dote naturale, che non mi serve per auto-acclamarmi, ma per arrivare in fondo, all'essenza delle cose, alla sintesi efficace. Si, questa è una cosa che mi riesce bene, davvero molto bene.
Il documento "Metodo Bates: il Core Concept" per i concetti contenuti, ha suscitato clamore, anche tra gli esperti (dei miei amici naturopati sono andati in estasi). Lo hoo scritto perchè a me la motivazione è stata data dal capire che cosa c'era veramente dietro al lavoro di Bates. E ha aiutato altri a trovare quella motivazione che tu hai trovato leggendo il primo libro di Bates del 1920. Con la traduzione di quest'ultimo, confrontato agevolmente con l'adattamento della Lierman, conto di dare questa motivazione anche ad altri, facendo tesoro del tuo suggerimento (grazie ancora, Mary).

Tu, invece, mi sorprendi! Perché mai stai mettendo in dubbio il metodo messo a punto dal Dr. Bates? Perché pensi che ci lo applica, non possa avere dei risultati, a prescindere dall'acquisto o meno di un libro?
Eppure ne hai avuta la prova inconfutabile!!! Le tecniche che hai trovato valide erano proprio quelle riportate nel "libricino" che ti era arrivato all'atto dell'iscrizione a Visus!!! Ed è lo stesso che per molti ha costituito un punto di riferimento costante, come fa il sommario (ben fatto.. OPS!) di un libro: ti fa da guida attraverso le pagine. O come una mappa che ti aiuta a dare ad ogni isolato una propria identità: diversa ed univoca. Per dirla con Schopenauer: "La vita e i sogni sono fogli di uno stesso libro. Leggerli in ordine è vivere, sfogliarli a caso è sognare".

Miei risultati? Che cosa starei a fare qui? Io ho un debito morale di riconoscenza verso il "Metodo Bates" come lui lo chiamava. Non mi ha fatto guadagnare niente in denaro. Anzi, per arrivare a certi livelli ho speso molto. Ma un debito ce lo ho... Cosa sarà mai? Dico solo che io (ma lo scrissi anche in passato) le tecniche non le ho mai eseguite con costanza... Eppure... l'obbligo morale resta. Perché non solo ha funzionato, ma a me, il Metodo Bates, ha cambiato la vita.
Dovrei raccontare la mia vita privata (in barba alla legge 696 sulla privacy) per far capire perché ho una conoscenza approfondita del metodo Bates?
Io non credo che chi abbia bisogno di migliorare in qualcosa abbia la continua necessità di sentirsi dire che qualcun altro è riuscito. Chi fa così continuerà a farlo sempre e le conferme non basteranno mai.
Provare non costa niente. E i propri risultati saranno lo stimolo.
Gli annunci di fatti "mirabolanti" li lascio agli imbonitori.
Qui si sta costruendo qualcosa. Che non è un mercatino.

> Se invece non sei molto convinto, perché devolvi tanta energia a parlarne,

> farne sintesi, convegni etc?

Cosa??? Chi è che non è convinto?????????

> Non hai detto tu stesso più volte che Bates ha scoperto semplicemente il
> principio naturale du cui si basa
> la vista e che se è vero che assenza di sforzo è uguale a vista, memoria e
> immaginazione perfette è vero anche
> che la memoria perfetta di cose immaginate è uguale ad assenza di sforzo e
> quindi alla vista perfetta?

No. Non ci siamo... E' concettualmente errato questo che scrivi!
Lo ripeto ancora una volta: la vista é perfetta quando la memoria é perfetta, e che la memoria é perfetta quando la mente é rilassata.
C'è una differenza sostanziale tra quello che hai scritto tu e quello che ho più volte scritto io.

E proprio questa è la cosa che è più spesso equivocata: il rilassamento. Ne parlerò quanto prima.
Il metodo Bates NON è (NON è!!!) basato sul rilassamento. NO!!! Se lo vogliamo usare come concetto intermedio e semplificativo mi va benissimo e lo accetto. Se diventa il dogma... Allora consiglio anche io l'acquisto (e per taluni lo studio) del CD che uscirà a breve!
Se poi stiamo parlando di qualcosa che NON è il metodo Bates, allora va bene...

> Perché allora tanti rassegnati, tanti frustrati, tanti disperati, tanti
> risultati mancati?
> Prova a prendere qualsiasi persona, con qualsiasi tipo di
> problema visivo,
> falla rilassare abbastanza da
> dimenticarsi lo sforzo per vedere e SICURAMENTE migliorerà la
> vista. Questo
> è la natura e FUNZIONA.

Qui siamo un poco più vicini ma non basta... Non è che "bisogna dimenticare lo sforzo per vedere". Lo ho scritto tante volte... La chiave è un'altra! Lo renderò ancora più esplicito anche nel suddetto "Il M. Bates in una conchiglia".

E ti anticipo una cosa. Per anni si è identificata la vista perfetta con la lettura del tabellone. E gli "ignoranti" (nel senso "che ignorano") e gli stolti (nel senso di "superficiali") continuano ad appoggiarsi solo a questo parametro.
Non è così! Non basta! Se cerchi solo quello arriverai ad un punto dove non sarà più possibile andare avanti ma sarà facile tornare indietro.
Perchè tutto il resto sarà invariato e ancora lì a bloccarti la mente...
Ancora una volta consiglio la attenta lettura de "Il M. Bates in una conchiglia".

> Io credo semplicemente che chi non ha sperimentato veramente
> prima su di se'
> e poi sugli altri la validità del principio
> con i risultati concreti che ne sono la semplice dimostrazione
> non avrà mai

> quella autorevolezza
> che deriva dall'essere l'esempio vivente di ciò che si predica.

Ciò che si predica... Mumble... "predica"... Non sono d'accordo col termine. A meno che non si voglia parlare di religione!
Ma io una volta conoscevo un tizio che era ipermetrope e faceva finta di essere un miope "guarito". Vatti a fidare!
L'autorevolezza viene da altre fonti, Mary. Il mondo è pieno di gente che si da un lustro di autorevolezza.
No. Quello che conta è il background, non le chiacchiere.

> So che questa lista tratta
> anche di tutte
> le terapie alternative per
> migliorare la visione, ma perché non approfittare subito di qualcosa che
> funziona veramente e in tempi brevi
> e che ha funzionato per migliaia di persone? Andate alla fonte lì c'è la
> vista.

Su questo sono d'accordo con te. Per me il Metodo Bates è alle basi. O meglio lo sono i principi da lui identificati. Non era uno scienziato da poco. E sopratutto non faceva "prediche"! ;)

Ma ultimamente alcuni in lista hanno evidenziato che per alcuni la dipendenza dagli occhiali e quello che impedisce di migliorare, perchè è una dipendenza psicologica. E incitavano a liberarsene. Questo NON (NON) è il metodo Bates ortodosso ma è qualcosa che molti autori e istruttori moderni utilizzano(e NON c'entra con Bates) e sembra funzioni. Cosa dobbiamo dirgli? Li ignoriamo? No. Accettiamo invece questa evidente contraddizione come prova che è un grosso limite ignorare le altre realtà.

Finisco col dire, in margine, che non è vero che c'è spazio (commerciale) per tutti. Chi si improvvisa solo perché ha letto (o imparato anche a memoria) uno o due libri può dire la sua ma non mettersi al di sopra di tutto. Perché fa solo danni. A sé stesso. Agli altri. E soprattutto (e questo è quello che temo) ad una verità che per troppi lustri è stata occultata.

Con riconoscenza per l'interessante spunto.

Mauro.

"L'attività del cretino è più dannosa dell'ozio dell'intelligente". (Mino Maccari)

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

Group: Visus **Message:** 2229 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 12.28
Subject: Sondaggio: Livello di moderazione di Visus.

Ho ricevuto diversi messaggi che mi portano a credere che forse un cambiamento delle regole di moderazione sarebbe gradito ai più. Alla fine di questa e-mail alcune lettere tipo, molto chiare, che mi sono giunte.

Ora la lista è moderata, ma solo in maniera temporanea e verso alcuni utenti.

Una persona che tempo fa sbraitava e accusava di mancanza di "libertà" e soffocamento della verità, per essere stata moderata (non espulsa) ha una mail list commerciale dove tutti sono moderati e dove nessuno sa con che criterio sceglie i messaggi che possono passare e quelli che no... Anche se è facile da indovinare. Questa sua soluzione mi ha ispirato. In effetti non sembra che la moderazione sia così brutta come la si dipinge...

Propongo un sondaggio (ma potete scrivermi anche privatamente, farà testo lo stesso) per capire come rendere Visus più adatta alle esigenze ed aspettative di tutti.

La soluzione e verrebbe in mente a me sarebbe una moderazione totale, dove tutti i messaggi devono essere approvati, fatta eccezione quelli di utenti che hanno dimostrato, per un tempo sufficiente, di rispettare le regole della mail list.
Questa soluzione ha il vantaggio che chi tiene alla propria privacy può avere il proprio email nascosto. Chi lo chiede, può evitare di essere moderato, se fattibile.

Unico neo è che i messaggi arriveranno con leggero ritardo, e per i moderatori un piccolo impegno extra.

I messaggi sono inviabili in forma anonima anche spedendoli all'indirizzo Visus-owner@yahoogroups.com

Per garanzia di imparzialità i moderatori dovrebbero essere forse più dei 2 attuali. Su questo fatemi sapere cosa ne pensate via e-mail: 2,3, 4 o più moderatori?

Non è vero comunque, come alcuni paventano, che così si potrebbe chiudere la bocca a qualcuno "scomodo" (o più che scomodo, che "rompe"!). Siamo su internet, e ognuno può iscriversi dove gli pare, anche a tutte le mail list del pianeta. Se crede anche dove lo offendono o dove lo obbligano a comprare qualcosa. Dove è il problema?

Nota Bene: Il sondaggio è ANONIMO, non comparirà l'identità o la e-mail di chi vota.

Ultima cosa: non per essere razzista, ma i Cloni NON sono ammessi al voto. Grazie.

"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

Sondaggio:

La moderazione è uno strumento che, se usato con correttezza, può migliorare Visus, garantendo il rispetto della policy e riducendo spamming, polemiche, offese, fuori tema, etc. Come gradiresti fosse il livello di moderazione di Visus?

Una mail list senza alcuna moderazione, nemmeno in casi estremi (es. 100 email giornaliere di pubblicità).

Mi piace il livello di adesso.

Va bene una moderazione solo per i nuovi utenti, fino a che non abbiano postato diversi messaggi nel rispeso della policy di Visus.

Va bene una moderazione assoluta, perché il livello attuale è aggirabile con falsi nominativi (cloni). E ha il vantaggio che chi non vuole essere contattato può avere il proprio email nascosto. Chi lo chiede, inoltre, può evitare di essere moderato, se conosciuto.

Campione di e-mail ricevute recentemente.

Cari moderatori,
mi sono cancellata perchè trovo che i messaggi scadano troppo spesso in polemiche e beghe varie e allora...no, grazie!
Aggiungete che non lavoro con il computer e quindi mi collego da casa: sinceramente è, sgradevole ricevere tanta posta così polemica! In ufficio uno potrà anche cazzeggiare ogni tanto, io a casa non ho tempo nè voglia dis eguire stupide degenerazioni.
Scusate la mia criticità e la durezza, ma a volte la lista non sembra nemmeno moderata!
Buon lavoro e buona fortuna in ogni caso.

Ciao Mauro,
sono una persona sensibile e penso di comprendere il significato che ha per te la lista, le cose a cui teniamo sono "creature" ed è deludente assistere a certi scempi.
Lo sai cosa mi rattrista? Che alcune persone non distinguono il confine tra la libertà di espressione e la prevaricazione. Il libero arbitrio, il senso critico, sono grandi opportunità di libertà e crescita, ma senza il rispetto degli altri possono diventare "armi".
L'idea della moderazione completa mi piace; in genere non approvo le forme di "censura" in quanto limitazione della libertà, ma è anche vero che se certe perone non sanno gestirla...che siano bloccate! Forse si potrebbe introdurre la moderazione completa per un periodo di tempo limitato, per scoraggiare i polemici e poi tornare alla situazione di partenza.
A me la lista, per com'è stata concepita, piaceva...e poi quelle belle massime...che dire?
...

...
Vorrei invitarti a prendere in considerazione la
possibilità di moderare la lista, ne trarremmo beneficio
tutti non credi ? La lista perde molto di credibilità con questi
post con nomi diversi ma l'autore è sempre lo stesso con l'unico
scopo: vendere ...

Forse non hai pensato al fatto che quello che tu hai costruito e stai
portando avanti con tanta passione, la mailing list Visus, viene messa
in ridicolo da uno che di rotelle proprio non ne ha. Pensaci, ne trarremo
beneficio tutti ma Visus per prima.
...

Group: Visus **Message:** 2230 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** dom nov 02, 2003 12.28
Subject: Nuovo sondaggio per Visus

Oggi è possibile votare! È in corso il nuovo sondaggio del gruppo
Visus:

La moderazione è uno strumento che, se
usato con correttezza, può migliorare
Visus, garantendo il rispetto della
policy e riducendo spamming,
polemiche, offese, fuori tema, etc.
Come gradiresti fosse il livello di
moderazione di Visus?

o Una mail list senza alcuna moderazione, nemmeno in casi estremi (es. 100 email giornaliere di pubblicità).
o Mi piace il livello di adesso.
o Va bene una moderazione solo per i nuovi utenti, fino a che non abbiano postato diversi messaggi nel rispetto della policy di Visus.
o Va bene una moderazione assoluta, perché il livello attuale è aggirabile con falsi nominativi (cloni). E ha il vantaggio che chi non vuole essere contattato può avere il proprio email nascosto. Chi lo chiede, inoltre, può evitare di essere moderato, se conosciuto.

Per votare, visita la pagina Web all'indirizzo:

http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/polls

Nota: non rispondere a questo messaggio. I voti del sondaggio non sono
raccolti via e-mail. Per votare, visita il sito Web di Yahoo! Gruppi
di cui sopra.

Grazie!

Group: Visus **Message:** 2231 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 12.54
Subject: R: Snellen Snellen Snellen

-----Messaggio originale-----
Da: Nino Porcino [mailto:nino.porcino@...]
Inviato: mercoledì 29 ottobre 2003 12.44
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Snellen Snellen Snellen

Stamane mi sono messo a esperimentare con la tabella di Snellen che ho appeso ieri nella saletta-caffè dell'ufficio.

Guardandola, da una distanza da cui riuscivo a leggere le prime 4 righe, mi sono messo a esplorare i contorni e le fattezze di ogni lettera senza l'intento (sforzo) di leggerle. Dopo poco tempo, senza rendermi conto, i bordi sono diventati CHIARI...! La cosa più sconcertante è che quando mi sono reso conto che riuscivo a vedere anche le righe più in basso, la magia è svanita e la solita vista sfocata è ritornata come prima! *sob* Tutto è durato si e no 5 secondi.

Ciao, Nino, complimenti e grazie per il tuo condividere in maniera positiva!
Faccio un copia e incolla, ho scritto:

..."Trova tu il modo di "giocare" più congeniale per te (lo vedrai dai risultati). Ma ricorda: NON devi cercare di vedere. Lascia andare i tuoi occhi. Lasciali liberi". "Gioca" ogni giorno per cinque minuti o più".

E' importante "giocare", uso questo termine perché evoca il fare le cose con naturalezza, lasciare che vengano e NON cercare di fare qualcosa: nemmeno cercare di vedere. E' per questo che ci sei riuscito. Sai quando è che si è rotto l'incanto? "quando mi sono reso conto che riuscivo a vedere..." perché li hai di nuovo "cercato" di vedere.
E mi ripeto, la tua MENTE ha usato il solo modo che conosce per vedere: quello sbagliato.

MA sei sulla buona strada. Continua così.
Non tralasciare nulla però!
Leggiti il "IMBIUC" come riferimento e/o promemoria.
Le altre cose le capirai quando le avrai provate.
Non puoi spiegare ad un cieco cosa è il colore. Va visto e vissuto in prima persona...

Mi sembra un buon inizio, che dite? E' sconvolgente aver percepito che una migliore vista
è lì a portata di mano...

Hai usato i termini "sconcertante" e "sconvolgente". Ti capisco. Lo ho provato. Lo ho visto altre volte.
Il primo clear flash a volte fa gridare dall'eccitazione o piangere.
Il primo clear flash non è il miglioramento, ma il gradino ipotetico da salire per continuare a migliorare. Non spaventarti, ti sto solo dicendo che la cosa sarà più bella di quello che ti sembra ora.

AUGURI!

"Nessuno puo' dirti a quale altezza potrai elevarti;
neppure tu lo saprai, sino a che non avrai spiegato le ali".

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2232 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 1.02
Subject: R: richiesta informazioni per una bambina di 4 anni

Ciao, Paolina! Che piacere rileggerti!

Per lo strabismo nei bambini trovi molto nel libro "Help your child to better eyesight without glasses" di Janeth Goodrich. E' in inglese purtroppo. Lo trovi in internet su Amazon. www.amazon.com.uk

a.. Paperback 264 pages (1 March, 1999)
a.. Publisher: Celestial Arts; ISBN: 0890878706

E' il modo per poter fare qualcosa ad una così tenerà età.
Però ho sentito che a breve dovrebbe essere disponibile anche in italiano.

Ciao!

"Non aspettare il momento giusto per fare le cose. L'unico momento giusto è adesso".

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

-----Messaggio originale-----
Da: Paola Oliva [mailto:pao1970@...]
Inviato: mercoledì 29 ottobre 2003 14.18
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] richiesta informazioni per una bambina di 4 anni

buongiorno a tutti ho appena saputo da mia suocera che la nostra nipotina di 4 anni ha un problema all'occhietto sinistro

il pediatra non si è pronunciato ma ha solo prescritto la visita dall'oculista
io sincerametne sono terrorizzata so bene che significa mettere le lenti a questa tenerissima età.

Ma in famiglia si ha un dubbio il papa della bimba (Federica) dice che in famiglia da lui tutti soffrono di strabismo.

Anocra non ha fatto la visita ufficiale
se fosse miopia allora sappiamo cosa sipotrebbe fare nonostante sia piccolina
e scusate ma in caso di strabismo?
Qualcuno sa cosa si potrebbe fare?

Saluti

Paola

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2233 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 1.22
Subject: R: La seconda delle novità annunciate è...

Grazie a tutti coloro che hanno espresso apprezzamento per il libro.
Grazie in particolare a Loredana de Michelis e a Maurizio Cagnoli che sono esperti del settore.
Grazie Caterina, Igor, e a tutti gli altri che non menziono ora. Anche a chi si è già prenotato, spero di riuscire a renderlo disponibile per la sedizione entro il 10/11.

E grazie per l'apprezzamento del sito. Sarà un luogo dove in sintesi riporterò la mia visione delle cose e dove renderò disponibile del materiale utile, anche se la maggior parte è già qui su Visus.

Continuiamo a crescere insieme.

Mauro.

"Mai ti è dato un desiderio senza che ti sia dato anche il potere di realizzarlo". R. Bach

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...
www.centralfixation.net

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2234 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 1.26
Subject: Con il Sole nelle Mani (Era: R: La seconda delle novità annunciate è...)

-----Messaggio originale-----
Da: Andrea Tognocchi [mailto:a.tognocchi@...]
Inviato: mercoledì 29 ottobre 2003 17.56
A: skyrunner@...
Oggetto: Re: [Visus] La seconda delle novità annunciate è...

Stai parlando dell'indirizzo web a fondo pagina ?
COMPLIMENTI !!!!!

Ma come mai non avete riempito la casella 'chi siamo' ?

Non è bello per i piu' critici !

Ciao Andrea e grazie per il commento.
Non ho ancora riempito la pagina "Chi siamo" perché nella mia idea...
Siamo tanti!
La mia idea di chi siamo non è riferita a me, che ho messo su il sito.
E' riferita a tutti coloro che si impegnano per condividere le loro esperienze in modi concreti. Siti, Documenti, etc.

Sono, se vogliamo dargli una immagine, "I Guerrieri della Luce". Sono le persone che vengono verso di te portando il Sole nelle loro mani.
Cambiano, a volte. Vanno via e ne arrivano altri. Ma è l'attitudine che hanno dentro che è preziosa. L'altruismo. La voglia di condividere e donare.

Certe cose non si comprano con i soldi. I soldi sono il combustibile che devi bruciare se costruisci qualcosa solo su di essi.
Questo è invece un fuoco sacro che arde della propria natura.

Il fuoco materiale costa anche in fatica da mantenere e alla fine ti consuma.
Il fuoco della passione arde senza bruciare niente, ma scalda te e che ti è vicino.

Per questo in alcuni campi non c'è lotta e non cè concorrenza. E' già storia fatta.

"Crea intorno a te solo pensieri e persone positive".(Seneca)

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2235 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 02, 2003 1.34
Subject: R: Due modi di vedere male

E' normale iniziare a vedere così, sopratutto in condizioni di scarsa illuminazione.
La letteratura ufficiale non spiega perché o io non lo ho trovato, anche se ho una mia spiegazione. Ma è lunga ora.
Utilizzerò la tua immagine per lavori futuri se non ti dispiace, anzi aspetto la prossima!
Quale è la prossima?
La prossima sarà composta non più da un alone unico intorno alle figure viste, ma da immagini multiple (2, 3, 5...) leggermente sfuocate o bene a fuoco.
Continua così. Stai andando bene.
Il mio massimo è stata la linea dei 15 decimi, nonostante la poca costanza.
Ci arriverai anche tu, e forse di più. Non dare in escandescenze quando succederà...

PS: Bello eh?

"Mai ti è dato un desiderio senza che ti sia dato anche il potere di

realizzarlo". R. Bach

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

-----Messaggio originale-----
Da: Nino Porcino [mailto:nino.porcino@...]
Inviato: venerdì 31 ottobre 2003 18.07
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: [Visus] Due modi di vedere male

aehm, la lista non permette allegati per cui ho messo l'immagine della mia precedente email sulla sezione "foto" su Yahoogroups

http://it.photos.groups.yahoo.com/group/Visus/lst

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2236 **From:** Igor Manarolla **Date:** dom nov 02, 2003 3.36
Subject: R: Due modi di vedere male

...La prossima sarà composta non più da un alone unico intorno alle figure viste, ma da immagini multiple (2, 3, 5...) leggermente sfuocate o bene a fuoco...

Pratico da alcuni giorni un esercizio in cui guardo la fiammella di una candela al buio. Non vedo la fiamma, ma una macchia, non riesco a metterla a fuoco. Questa macchia però a volte diventa un'immagine perfettamente nitida, che posso "studiare", "delineare" come se fosse un disegno o un oggetto molto lontano.

A volte da questo disegno sbucano una o più fiammelle in fila, o a grappolo, perfettamente nitide, anche una ventina.

Dopo aver raggiunto questa nitidezza, il tabellone di Snellen mi appare nitido molto più di prima. L'altro giorno da prima a dopo la pratica sono passato da 5/100 a 5/50.

Anche durante la giornata ho dei momenti con questo tipo di vista.

Ciao!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2237 **From:** daniele **Date:** dom nov 02, 2003 10.32
Subject: Re: Sondaggio: Livello di moderazione di Visus.

ma perché non lasciare tutto così?

in fondo basta leggere le prime righe di una mail
per capire se contiene materiale da polemica o pretestuose critiche,
al posto di informazioni che possano rappresentare
per me stimolo per crescere e a mia volta intervenire nel dibattito.
Affidiamoci alla capacità critica degli utenti di Visus
e non si offra il fianco a faziose accuse di soffocamento di voci "altre".

ciao, danielejazz

----- Original Message -----
From: skyrunner
To: T G Visus
Sent: Sunday, November 02, 2003 12:28 PM
Subject: [Visus] Sondaggio: Livello di moderazione di Visus.

Ho ricevuto diversi messaggi che mi portano a credere che forse un cambiamento delle regole di moderazione sarebbe gradito ai più. Alla fine di questa e-mail alcune lettere tipo, molto chiare, che mi sono giunte.

Ora la lista è moderata, ma solo in maniera temporanea e verso alcuni utenti.

Una persona che tempo fa sbraitava e accusava di mancanza di "libertà" e soffocamento della verità, per essere stata moderata (non espulsa) ha una mail list commerciale dove tutti sono moderati e dove nessuno sa con che criterio sceglie i messaggi che possono passare e quelli che no... Anche se è facile da indovinare. Questa sua soluzione mi ha ispirato. In effetti non sembra che la moderazione sia così brutta come la si dipinge...

Propongo un sondaggio (ma potete scrivermi anche privatamente, farà testo lo stesso) per capire come rendere Visus più adatta alle esigenze ed aspettative di tutti.

La soluzione e verrebbe in mente a me sarebbe una moderazione totale, dove tutti i messaggi devono essere approvati, fatta eccezione quelli di utenti che hanno dimostrato, per un tempo sufficiente, di rispettare le regole della mail list.
Questa soluzione ha il vantaggio che chi tiene alla propria privacy può avere il proprio email nascosto. Chi lo chiede, può evitare di essere moderato, se fattibile.

Unico neo è che i messaggi arriveranno con leggero ritardo, e per i moderatori un piccolo impegno extra.

I messaggi sono inviabili in forma anonima anche spedendoli all'indirizzo Visus-owner@yahoogroups.com

Per garanzia di imparzialità i moderatori dovrebbero essere forse più dei 2 attuali. Su questo fatemi sapere cosa ne pensate via e-mail: 2,3, 4 o più moderatori?

Non è vero comunque, come alcuni paventano, che così si potrebbe chiudere la bocca a qualcuno "scomodo" (o più che scomodo, che "rompe"!). Siamo su internet, e ognuno può iscriversi dove gli pare, anche a tutte le mail list del pianeta. Se crede anche dove lo offendono o dove lo obbligano a comprare qualcosa. Dove è il problema?

Nota Bene: Il sondaggio è ANONIMO, non comparirà l'identità o la e-mail di chi vota.

Ultima cosa: non per essere razzista, ma i Cloni NON sono ammessi al voto.
Grazie.

"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

Sondaggio:

La moderazione è uno strumento che, se usato con correttezza, può migliorare Visus, garantendo il rispetto della policy e riducendo spamming, polemiche, offese, fuori tema, etc. Come gradiresti fosse il livello di moderazione di Visus?

Una mail list senza alcuna moderazione, nemmeno in casi estremi (es. 100 email giornaliere di pubblicità).

Mi piace il livello di adesso.

Va bene una moderazione solo per i nuovi utenti, fino a che non abbiano postato diversi messaggi nel rispeso della policy di Visus.

Va bene una moderazione assoluta, perché il livello attuale è aggirabile con falsi nominativi (cloni). E ha il vantaggio che chi non vuole essere contattato può avere il proprio email nascosto. Chi lo chiede, inoltre, può evitare di essere moderato, se conosciuto.

Campione di e-mail ricevute recentemente.

Cari moderatori,
mi sono cancellata perchè trovo che i messaggi scadano troppo spesso in polemiche e beghe varie e allora...no, grazie!
Aggiungete che non lavoro con il computer e quindi mi collego da casa: sinceramente è, sgradevole ricevere tanta posta così polemica! In ufficio uno potrà anche cazzeggiare ogni tanto, io a casa non ho tempo nè voglia dis eguire stupide degenerazioni.
Scusate la mia criticità e la durezza, ma a volte la lista non sembra nemmeno moderata!
Buon lavoro e buona fortuna in ogni caso.

Ciao Mauro,
sono una persona sensibile e penso di comprendere il significato che ha per te la lista, le cose a cui teniamo sono "creature" ed è deludente assistere

a certi scempi.
Lo sai cosa mi rattrista? Che alcune persone non distinguono il confine tra la libertà di espressione e la prevaricazione. Il libero arbitrio, il senso critico, sono grandi opportunità di libertà e crescita, ma senza il rispetto degli altri possono diventare "armi".
L'idea della moderazione completa mi piace; in genere non approvo le forme di "censura" in quanto limitazione della libertà, ma è anche vero che se certe perone non sanno gestirla...che siano bloccate! Forse si potrebbe introdurre la moderazione completa per un periodo di tempo limitato, per scoraggiare i polemici e poi tornare alla situazione di partenza.
A me la lista, per com'è stata concepita, piaceva...e poi quelle belle massime...che dire?
...

...
Vorrei invitarti a prendere in considerazione la possibilità di moderare la lista, ne trarremmo beneficio tutti non credi ? La lista perde molto di credibilità con questi post con nomi diversi ma l'autore è sempre lo stesso con l'unico scopo: vendere ...

Forse non hai pensato al fatto che quello che tu hai costruito e stai portando avanti con tanta passione, la mailing list Visus, viene messa in ridicolo da uno che di rotelle proprio non ne ha. Pensaci, ne trarremo beneficio tutti ma Visus per prima.
...

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2238 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun nov 03, 2003 12.40
Subject: Re: Nuovo sondaggio per Visus

In tema di moderazione io proporrei il metodo di moderazione che pratico nelle mie mailing lists: nessuna moderazione, chiunque può iscriversi e scrivere quello che vuole.

Certo, nelle mie liste non mi è mai successo quello che è successo qui, forse perché non sono così frequentate o forse per gli argomenti che portano una maggiore selezione naturale degli iscritti... quindi propongo una variante cautelativa:
Qualora almeno 3 persone diverse si rivolgano all'owner della lista, pubblicamente od in privato, segnalando il comportamento scorretto di un iscritto a causa di una determinata mail, questo potrà (a insindacabile giudizio dell'owner) essere bannato (cancellato) dalla lista dandone prima pubblica informazione.
Il bannato potrà chiedere al list-owner di dargli una seconda possibilità solo dimostrandogli via mail di aver compreso la ragione del suo banning, anche qui vale l'insindacabile giudizio del list-owner.
Ritengo che sia troppo dispendioso per una lista non commerciale che qualcuno passi al vaglio i post anche solo di qualche "sorvegliato speciale", figuriamoci di tutti, ed avete visto come clonandosi questo problema si aggiri facendosi beffe dei moderatori.
Grazie
Ciao
Silvio
----- Original Message -----
From: Visus@yahoogroups.com
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Sunday, November 02, 2003 12:28 PM
Subject: [Visus] Nuovo sondaggio per Visus

Oggi è possibile votare! È in corso il nuovo sondaggio del gruppo
Visus:

La moderazione è uno strumento che, se
usato con correttezza, può migliorare
Visus, garantendo il rispetto della
policy e riducendo spamming,
polemiche, offese, fuori tema, etc.
Come gradiresti fosse il livello di
moderazione di Visus?

o Una mail list senza alcuna moderazione, nemmeno in casi estremi (es. 100 email giornaliere di pubblicità).
o Mi piace il livello di adesso.
o Va bene una moderazione solo per i nuovi utenti, fino a che non abbiano postato diversi messaggi nel rispetto della policy di Visus.
o Va bene una moderazione assoluta, perché il livello attuale è aggirabile con falsi nominativi (cloni). E ha il vantaggio che chi non vuole essere contattato può avere il proprio email nascosto. Chi lo chiede, inoltre, può evitare di essere moderato, se conosciuto.

Per votare, visita la pagina Web all'indirizzo:

http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/polls

Nota: non rispondere a questo messaggio. I voti del sondaggio non sono
raccolti via e-mail. Per votare, visita il sito Web di Yahoo! Gruppi
di cui sopra.

Grazie!

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2239 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** lun nov 03, 2003 1.17
Subject: Flames...

oggi ho scritto una mail per una mailing list di altro argomento a cui partecipo, rileggendola ho pensato che anche se la situazione in Visus è molto più tranquilla, il mio sentire nei piccoli flames che si sono svolti anche qui è lo stesso, per cui ho pensato di girarla anche qui...
Grazie
Ciao
Silvio

Sent: Sunday, November 02, 2003 6:51 PM
Subject: Flames...

Cari tutti voi che avete partecipato agli scambi di "flames" (fiammate) di questi giorni... siete stupendi!
Sì, non sto scherzando, siete più divertenti, istruttivi ed illuminanti voi con poche righe che libri e libri sul comportamento umano.
Divertenti perché siete comunque uno spasso, che non altrimenti sempre leggere cose mono-tone...
Istruttivi perché al limite anche da esempi negativi si impara sempre qualcosa!
Illuminanti perché quando vi fate prendere dall'impeto, nella valanga di cose che vengono fuori, tirate fuori anche le cose che magari avreste tenuto tenere nel cassetto, centellinare, non condividere subito, insomma vi costringete a tirare fuori il peggio ma anche il meglio di voi, insomma vi costringete da soli ad aprirvi completamente.
Ed è bello rendersi conto anche via mail di quanto siate, appunto, umani.
Siete stupendi!
Grazie
Ciao
Silvio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2240 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun nov 03, 2003 10.13
Subject: Re: Troppi messaggi? E'' possibile ridurli (estratto dalle istruzioni della mail list)

Buongiorno,
Io non ho fastidi nel ricevere troppi messaggi.
Vorrei pero' che fosse possibile su richiesta l'eliminazione del messaggio
(che incollo sotto) proveniente dal server e traggo lo spunto per suggerire

una ulteriore considerazione nella speranza che porti a qualcosa.....

la parte che vorrei togliere è:

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/
L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Questa parte viene sempre allegata ad ogni messaggio e francamente quando si è letta una volta puo' bastare, al limite una volta per ogni soggetto nuovo. Credo che per fare cio' sia necessario chiederlo al gestore di Yahoo Groups, e ti chiedo di farlo, quantomeno per sapere se esiste il modo, a livello di utente o di gruppo.

A me piacerebbe anche trovare il sistema per tenere solo il messaggio conclusivo delle varie conversazioni, ovvero, se un messaggio è contenuto completamente in un'altro già spedito, allora secondo me si dovrebbe poter togliere.
Questo permetterebbe di ridurre oltre alle dimensioni delle caselle di posta degli utenti, anche quelle centrali di Yahoo.
Basterebbe marcare solo le parti aggiunte ogni volta.

Come fanno a non pensare ad una via per fare cio ?
Non posso dirlo a voce alta, ma credo non sia neanche complicato.
Io ho circa 18.000 messaggi nel mio archivio e-mail, di cui oltre il 60% sono completamente ripetuti..... e questo dopo averne cancellati già piu' della metà.

Attendo fidicioso

Ciao
Andrea

At 11.32 02/11/2003 +0100, you wrote:

>Ultimamente, anche in virtù dell'elevato numero di iscritti, il numero dei
>messaggi su Visus è aumentato.
>
>Per chi gradisse ricevere meno messaggi, c'è il modo.
>
>Chi è registrato, dalla pagina di Visus, cliccando su "Opzioni di Invio"
>può scegliere una modalità diversa dall'invio singolo:
>
>* E-mail singoli. Invia tutte le e-mail singolarmente. (Questa è la
>modalità normale)
>* Invio Giornaliero. Invia un insieme giornaliero di tutte le e-mail.
>* No posta. Non inviarmi messaggi, li leggerò direttamente sul sito Web.
>
>Chi invece NON è registrato sul sito, o non riesce, può chiedere di attivare
>la modalità "Invio Giornaliero" con una e-mail al moderatore all'indirizzo:

>Visus-owner@yahoogroups.com. Entro pochi giorni la modifica sarà attivata.
>
>La modalità "invio giornaliero", che è quella consigliata farà pervenire una
>sola e-mail al giorno ("digest"), costituita da tutte le e-mail della
>giornata, precedute dal loro sommario.
>
>
>"Non aspettare il momento giusto per fare le cose. L'unico momento giusto è
>adesso".
>
>Mauro Teodori
>skyrunner@...
>www.centralfixation.net
>
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2241 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** lun nov 03, 2003 11.17
Subject: Re:[visus] Due modi di vedere male

from : "Igor Manarolla" igor.manarolla@...
To : Visus@yahoogroups.com
Cc :
Date : Sun, 2 Nov 2003 15:36:38 +0100
Subject : R: [Visus] Due modi di vedere male

> Pratico da alcuni giorni un esercizio in cui guardo la fiammella di una
> candela al buio. Non vedo la fiamma, ma una macchia, non riesco a metterla a
> fuoco. Questa macchia però a volte diventa un'immagine perfettamente nitida,
> che posso "studiare", "delineare" come se fosse un disegno o un oggetto molto
> lontano.
>
> A volte da questo disegno sbucano una o più fiammelle in fila, o a grappolo,
> perfettamente nitide, anche una ventina.
>
> Dopo aver raggiunto questa nitidezza, il tabellone di Snellen mi appare
> nitido molto più di prima. L'altro giorno da prima a dopo la pratica sono
> passato da 5/100 a 5/50.

..
Colgo l'occasione per comunicarvi (non riuscivo a non condividere la gioia

provata) che da qualche giorno riesco a sperimentare i clear flashes. E' una sensazione davvero fantastica!!
Mi e' capitato qualche giorno fa di provarlo per la prima volta .. davanti al televisore (senza occhiali naturalmente) a distanza di circa 4 metri sono riuscito a leggere il display che indica il numero del programma selezionato. I Led a 7 segmenti sono di colore verde su sfondo nero (questo facilita le cose) . Dapprima la mia visione consisteva in piu' immagini di cui alcune nitide, poi sono riuscito a vedere un'immagine sola nitidissima.
La cosa che non mi spiego, pero', e' che davanti al tabellone di snellen non sono mai riuscito a vedere cosi' chiaro (nemmeno per 1 secondo), anzi, non ho mai avuto sensazione di progredire la vista benche' mi capiti a volte di avere qualche piccolo flash in circostanze casuali ma non davanti al tabellone.

Spero sia un buon inizio !
Ciao a tutti !!
michele

Group: Visus **Message:** 2242 **From:** Igor Manarolla **Date:** lun nov 03, 2003 11.46
Subject: R: Re:[visus] Due modi di vedere male

Colgo l'occasione per comunicarvi (non riuscivo a non condividere la gioia provata) che da qualche giorno riesco a sperimentare i clear flashes. E' una sensazione davvero fantastica!!
...
...La cosa che non mi spiego, pero', e' che davanti al tabellone di snellen non sono mai riuscito a vedere cosi' chiaro (nemmeno per 1 secondo), anzi, non ho mai avuto sensazione di progredire la vista benche' mi capiti a volte di avere qualche piccolo flash in circostanze casuali ma non davanti al tabellone.

Yess! Che ti frega se non te lo spieghi? Intanto goditi i clear flashes che hai, il tabellone può aspettare no? (detto fra noi, a me sta un po' antipatico,trovo che abbia un po' la puzza sotto il naso, quel tabellone lì).

;-D
Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2243 **From:** stefano caldiron **Date:** lun nov 03, 2003 11.57
Subject: Re: Re:[visus] Due modi di vedere male

> Colgo l'occasione per comunicarvi (non riuscivo a non condividere la

gioia
provata) che da qualche giorno riesco a sperimentare i clear flashes. E'
una
sensazione davvero fantastica!!
...
> ...La cosa che non mi spiego, pero', e' che davanti al tabellone di
snellen non
sono mai riuscito a vedere cosi' chiaro (nemmeno per 1 secondo), anzi, non
ho
mai avuto sensazione di progredire la vista benche' mi capiti a volte di
avere
qualche piccolo flash in circostanze casuali ma non davanti al tabellone.

>>> Yess! Che ti frega se non te lo spieghi? Intanto goditi i clear flashes
che hai, il tabellone può aspettare no? (detto fra noi, a me sta un po'
antipatico,trovo che abbia un po' la puzza sotto il naso, quel tabellone
lì).

;-D

okay, direi: quando non ci pensi - hai il clear flash - ma te lo sei
guadagnato - anche - col tabellone !!

Group: Visus **Message:** 2244 **From:** enigma_m\@inwind\.it **Date:** lun nov 03, 2003 12.11
Subject: Re:R: Re:[visus] Due modi di vedere male

> Colgo l'occasione per comunicarvi (non riuscivo a non condividere la gioia
> provata) che da qualche giorno riesco a sperimentare i clear flashes. E' una
> sensazione davvero fantastica!!
> ...
> ...La cosa che non mi spiego, pero', e' che davanti al tabellone di snellen
> non
> sono mai riuscito a vedere cosi' chiaro (nemmeno per 1 secondo), anzi, non ho
> mai avuto sensazione di progredire la vista benche' mi capiti a volte di
> avere
> qualche piccolo flash in circostanze casuali ma non davanti al tabellone.
>
> Yess! Che ti frega se non te lo spieghi? Intanto goditi i clear flashes che
> hai, il tabellone può aspettare no? (detto fra noi, a me sta un po'
> antipatico,trovo che abbia un po' la puzza sotto il naso, quel tabellone lì).
>
> ;-D
In effetti hai ragione!
Vederci chiaro (indipend. dal soggetto) e' sempre una soddisfazione immensa!!
Hai anche ragione sul tabellone... detto tra noi, spesso trovo piu' divertente
guardare un led luminoso e colorato :-))
Forse e' una questione psicologica quindi il fatto che non riesca a vederlo ...
poi, la cosa deprimente, e' che per studiare o altro devo per forza rimettere
gli occhiali (anche se sottograduati)... e' davvero un peccato poiche' pensi:
cavolo, sono riuscito a vederci, .. perche' devo rimettere gli occhiali? :))
A presto!
michele

Group: Visus **Message:** 2245 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun nov 03, 2003 2.01
Subject: Re: Nuovo sondaggio per Visus

A me piace il livello di moderazione attuale e ho votato in questo senso,
ma credo che forse si potrebbe fare una lista filtrata formata da quelli

che vogliono il livello di moderazione alto e quindi vogliono ricevere solo una parte dei messaggi.
Credo non costi molto moderare i messaggi e inviare a chi lo chiede solo quelli 'puliti', invece di 'penalizzare' tutti o nessuno.

Andrea

At 11.28 02/11/2003 +0000, you wrote:

>Oggi è possibile votare! È in corso il nuovo sondaggio del gruppo
>Visus:
>
>
>La moderazione è uno strumento che, se
>usato con correttezza, può migliorare
>Visus, garantendo il rispetto della
>policy e riducendo spamming,
>polemiche, offese, fuori tema, etc.
>Come gradiresti fosse il livello di
>moderazione di Visus?
>
> o Una mail list senza alcuna moderazione, nemmeno in casi estremi (es.
> 100 email giornaliere di pubblicità).
> o Mi piace il livello di adesso.
> o Va bene una moderazione solo per i nuovi utenti, fino a che non
> abbiano postato diversi messaggi nel rispetto della policy di Visus.
> o Va bene una moderazione assoluta, perché il livello attuale è
> aggirabile con falsi nominativi (cloni). E ha il vantaggio che chi non
> vuole essere contattato può avere il proprio email nascosto. Chi lo
> chiede, inoltre, può evitare di essere moderato, se conosciuto.
>
>
>Per votare, visita la pagina Web all'indirizzo:
>
>http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/polls
>
>Nota: non rispondere a questo messaggio. I voti del sondaggio non sono
>raccolti via e-mail. Per votare, visita il sito Web di Yahoo! Gruppi
>di cui sopra.
>
>Grazie!
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:

>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2246 **From:** imanarolla **Date:** lun nov 03, 2003 2.31
Subject: Troppi messaggi?

Dico anch'io la mia sull'argomento. Se i messaggi in casella di posta sono troppi, perchè non li leggete sul sito? L'archivio è tutto lì ed è facilmente consultabile, non vedo il problema.
L'unico vero fastidio per me sono i cloni che frullano i maroni.
Potrebbe essere una soluzione mettere in Visus un indirizzo fatto apposta, che non si usa di solito.

Group: Visus **Message:** 2247 **From:** Erio Calderara **Date:** lun nov 03, 2003 3.30
Subject: R: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

-----Messaggio Originale-----
Da: "skyrunner" <cloudsruffler@...>
A: "T G Visus" <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: giovedì 23 ottobre 2003 18.15
Oggetto: [Visus] Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Volevo segnalare che da questo sito si possono scaricare gartuitamente le edizioni (in inglese)di vari libri sul metodo Bates.
Tra cui quello della Lierman: (
ttp://www.iblindness.org/books/lierman/)

STORIES FROM THE CLINIC
by Emily C. Lierman

http://www.iblindness.org/books/

Mauro Teodori
skyrunner@...

Ero interessato a Stories from the clinic e ho tentato di scaricare il file che mi è stato proposto in formato .PDF zippato per un totale di quasi 10 mega.
Alla faccia della compressione !, Forse è stato zippato con tutta l'Enciclopedia Britannica insieme.
Comunque ero curioso e ho iniziato il download ma il mio modem saggiamente ha pensato bene di lasciar perdere. Se altri hanno avuto questo problema, informo che ho assemblato una versione in formato .DOC che occupa 701 KB e potrei metterla a disposizione nell'area files.
Saluti a tutti
Erio

Group: Visus **Message:** 2248 **From:** imanarolla **Date:** lun nov 03, 2003 6.36
Subject: Ogg: R: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

> informo che ho assemblato una versione in formato .DOC che occupa
701 KB e
> potrei metterla a disposizione nell'area files.
> Saluti a tutti
> Erio

Mettila, mettila!

Grazie Erio!

Group: Visus **Message:** 2249 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun nov 03, 2003 6.45
Subject: Re: R: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Non ho capito come hai fatto ad assemblare la versione doc, comunque grazie.
Siccome ho una connessione veloce sto provando anche io.....
a scaricarla.

Sono al 70%

Grazie
Andrea

>-----Messaggio Originale-----
>Da: "skyrunner" <cloudsruffler@...>
>A: "T G Visus" <Visus@yahoogroups.com>
>Data invio: giovedì 23 ottobre 2003 18.15
>Oggetto: [Visus] Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC
>
>
>Volevo segnalare che da questo sito si possono scaricare gartuitamente le
>edizioni (in inglese)di vari libri sul metodo Bates.
>Tra cui quello della Lierman: (
>ttp://www.iblindness.org/books/lierman/)
>
>STORIES FROM THE CLINIC
>by Emily C. Lierman
>
>http://www.iblindness.org/books/
>
>
>Mauro Teodori
>skyrunner@...
>
>Ero interessato a Stories from the clinic e ho tentato di scaricare il file
>che mi è stato proposto in formato .PDF zippato per un totale di quasi 10
>mega.
>Alla faccia della compressione !, Forse è stato zippato con tutta
>l'Enciclopedia Britannica insieme.
>Comunque ero curioso e ho iniziato il download ma il mio modem saggiamente
>ha pensato bene di lasciar perdere. Se altri hanno avuto questo problema,
>informo che ho assemblato una versione in formato .DOC che occupa 701 KB e
>potrei metterla a disposizione nell'area files.
>Saluti a tutti
>Erio
>
>

>
>
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2250 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun nov 03, 2003 6.49
Subject: Re: R: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Fatto, ora tocca al libro originale di Bates, ma è solo 2MBytes ?

>Non ho capito come hai fatto ad assemblare la versione doc, comunque grazie.
>Siccome ho una connessione veloce sto provando anche io.....
>a scaricarla.
>
>Sono al 70%
>
>Grazie
>Andrea
>
>
> >-----Messaggio Originale-----
> >Da: "skyrunner" <cloudsruffler@...>
> >A: "T G Visus" <Visus@yahoogroups.com>
> >Data invio: giovedì 23 ottobre 2003 18.15
> >Oggetto: [Visus] Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC
> >
> >
> >Volevo segnalare che da questo sito si possono scaricare gartuitamente le
> >edizioni (in inglese)di vari libri sul metodo Bates.
> >Tra cui quello della Lierman: (
> >ttp://www.iblindness.org/books/lierman/)
> >
> >STORIES FROM THE CLINIC
> >by Emily C. Lierman
> >
> >http://www.iblindness.org/books/
> >
> >
> >Mauro Teodori
> >skyrunner@...

> >
> >Ero interessato a Stories from the clinic e ho tentato di scaricare il file
> >che mi è stato proposto in formato .PDF zippato per un totale di quasi 10
> >mega.
> >Alla faccia della compressione !, Forse è stato zippato con tutta
> >l'Enciclopedia Britannica insieme.
> >Comunque ero curioso e ho iniziato il download ma il mio modem saggiamente
> >ha pensato bene di lasciar perdere. Se altri hanno avuto questo problema,
> >informo che ho assemblato una versione in formato .DOC che occupa 701 KB e
> >potrei metterla a disposizione nell'area files.
> >Saluti a tutti
> >Erio
> >
> >
> >
> >
> >
> >
> >Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> >Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> >Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >Il Blog di Visus:
> >http://Visus.blog.excite.it/
> >
> >
> >
> >
> >L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> >http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2251 **From:** Erio Calderara **Date:** lun nov 03, 2003 6.51
Subject: R: R: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

-----Messaggio Originale-----

Da: "Andrea Tognocchi" <a.tognocchi@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: lunedì 3 novembre 2003 18.45
Oggetto: Re: R: [Visus] Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Non ho capito come hai fatto ad assemblare la versione doc, comunque grazie.
Siccome ho una connessione veloce sto provando anche io.....
a scaricarla.

Sono al 70%

Grazie
Andrea
Ho scaricato le varie pagine della versione on line in formato HTML che poi
ho cucito insieme.
Semplice ma leggibile.
Ciao Erio

>-----Messaggio Originale-----
>Da: "skyrunner" <cloudsruffler@...>
>A: "T G Visus" <Visus@yahoogroups.com>
>Data invio: giovedì 23 ottobre 2003 18.15
>Oggetto: [Visus] Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC
>
>
>Volevo segnalare che da questo sito si possono scaricare gartuitamente le
>edizioni (in inglese)di vari libri sul metodo Bates.
>Tra cui quello della Lierman: (
>ttp://www.iblindness.org/books/lierman/)
>
>STORIES FROM THE CLINIC
>by Emily C. Lierman
>
>http://www.iblindness.org/books/
>
>
>Mauro Teodori
>skyrunner@...
>
>Ero interessato a Stories from the clinic e ho tentato di scaricare il file
>che mi è stato proposto in formato .PDF zippato per un totale di quasi 10
>mega.
>Alla faccia della compressione !, Forse è stato zippato con tutta
>l'Enciclopedia Britannica insieme.
>Comunque ero curioso e ho iniziato il download ma il mio modem saggiamente
>ha pensato bene di lasciar perdere. Se altri hanno avuto questo problema,
>informo che ho assemblato una versione in formato .DOC che occupa 701 KB e
>potrei metterla a disposizione nell'area files.
>Saluti a tutti
>Erio

Group: Visus **Message:** 2252 **From:** Erio Calderara **Date:** lun nov 03, 2003 6.54
Subject: R: R: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

-----Messaggio Originale-----
Da: "Andrea Tognocchi" <a.tognocchi@...>

A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: lunedì 3 novembre 2003 18.49
Oggetto: Re: R: [Visus] Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Fatto, ora tocca al libro originale di Bates, ma è solo 2MBytes ?
Proprio questo è lo strano. Sono meno di 2MB e con un sacco di immagini.Per la Lierman, dimmi almeno quante pagine sono e se ci sono molte immagini.
Nella versione HTML non ce ne sono.
Erio

>Non ho capito come hai fatto ad assemblare la versione doc, comunque grazie.
>Siccome ho una connessione veloce sto provando anche io.....
>a scaricarla.
>
>Sono al 70%
>
>Grazie
>Andrea
>
>
> >-----Messaggio Originale-----
> >Da: "skyrunner" <cloudsruffler@...>
> >A: "T G Visus" <Visus@yahoogroups.com>
> >Data invio: giovedì 23 ottobre 2003 18.15
> >Oggetto: [Visus] Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC
> >
> >
> >Volevo segnalare che da questo sito si possono scaricare gartuitamente le
> >edizioni (in inglese)di vari libri sul metodo Bates.
> >Tra cui quello della Lierman: (
> >ttp://www.iblindness.org/books/lierman/)
> >
> >STORIES FROM THE CLINIC
> >by Emily C. Lierman
> >
> >http://www.iblindness.org/books/
> >
> >
> >Mauro Teodori
> >skyrunner@...
> >
> >Ero interessato a Stories from the clinic e ho tentato di scaricare il file
> >che mi è stato proposto in formato .PDF zippato per un totale di quasi 10
> >mega.
> >Alla faccia della compressione !, Forse è stato zippato con tutta
> >l'Enciclopedia Britannica insieme.
> >Comunque ero curioso e ho iniziato il download ma il mio modem saggiamente
> >ha pensato bene di lasciar perdere. Se altri hanno avuto questo problema,
> >informo che ho assemblato una versione in formato .DOC che occupa 701 KB e

> >potrei metterla a disposizione nell'area files.
> >Saluti a tutti
> >Erio
> >
> >
> >
> >
> >
> >
> >Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> >Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> >Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >Il Blog di Visus:
> >http://Visus.blog.excite.it/
> >
> >
> >
> >
> >L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> >http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 2253 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** lun nov 03, 2003 7.03
Subject: New file uploaded to Visus

Ciao,

desideriamo farti sapere che, nella sezione File del gruppo
Visus, troverai un nuovo file appena caricato.

File : /Stories from the Clinic, by Emily C_ Lierman.doc
Caricato da : eriocal <erio@...>
Descrizione : Lierman - Stories from the clinic

Puoi accedere al file dal seguente indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Stories%20from%20the%20Clinic%2C%20by%20Emily%20C_%20Lierman.doc

Per ulteriori informazioni su come condividere i file con gli altri
iscritti al tuo gruppo, vai invece alla sezione di Aiuto al seguente
indirizzo:
http://help.yahoo.com/help/it/groups/files

Cordiali saluti,

eriocal <erio@...>

Group: Visus **Message:** 2254 **From:** Erio Calderara **Date:** lun nov 03, 2003 7.18
Subject: R: New file uploaded to Visus

Chiedo scusa ma avevo caricato il file in formato .doc.
Ho già rimediato inviando al suo posto la versione .zip
Erio
-----Messaggio Originale-----
Da: <Visus@yahoogroups.com>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: lunedì 3 novembre 2003 19.03
Oggetto: [Visus] New file uploaded to Visus

Ciao,

desideriamo farti sapere che, nella sezione File del gruppo
Visus, troverai un nuovo file appena caricato.

File : /Stories from the Clinic, by Emily C_ Lierman.doc
Caricato da : eriocal <erio@...>
Descrizione : Lierman - Stories from the clinic

Puoi accedere al file dal seguente indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Stories%20from%20the%20Clinic%2
C%20by%20Emily%20C_%20Lierman.doc

Per ulteriori informazioni su come condividere i file con gli altri
iscritti al tuo gruppo, vai invece alla sezione di Aiuto al seguente
indirizzo:

http://help.yahoo.com/help/it/groups/files

Cordiali saluti,

eriocal <erio@...>

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 2255 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** lun nov 03, 2003 7.15
Subject: New file uploaded to Visus

Ciao,

desideriamo farti sapere che, nella sezione File del gruppo
Visus, troverai un nuovo file appena caricato.

File : /Lierman.zip
Caricato da : eriocal <erio@...>
Descrizione : Stories from rhe clinic by Emily Lierman - formato Word97

Puoi accedere al file dal seguente indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Lierman.zip

Per ulteriori informazioni su come condividere i file con gli altri
iscritti al tuo gruppo, vai invece alla sezione di Aiuto al seguente
indirizzo:
http://help.yahoo.com/help/it/groups/files

Cordiali saluti,

eriocal <erio@...>

Group: Visus **Message:** 2256 **From:** frankoran **Date:** lun nov 03, 2003 9.51
Subject: stories from the clinic

Thanks a lot Erio for your beautiful gift!

frankoran

Group: Visus **Message:** 2257 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun nov 03, 2003 5.31
Subject: Re: Facciamoci conoscere!

Il giorno 1-11-2003 17:35, Giuliana Cupi, giuliana.cupi@... ha scritto:

> Ciao a tutti,
> sono Giuliana di Torino. Volevo dirvi che io faccio parte del Movimento
> Cunegonda (se venite a leggerci ne siamo felici, www.cunegonda.info) e che noi
> disponiamo di una breve rubrica - La spesa di Cunegonda - su Torino 7, che è
> l'inserto del venerdì della "Stampa" di Torino. Tutto ciò per dirvi che la
> rubrica di ieri, 31 ottobre, era dedicata al sito e alla mailing list di Visus
> e a dare ragguagli, anche se veramente in pillole, sul metodo Bates. Non credo
> che To7 si trovi in rete, comunque se qualcuno lo ha letto o vuole
> procurarselo e poi darmi un suo parere, anche privatamente, ne sarò felice:
> giuliana.cupi@...
> Grazie a tutti e un caro saluto
> Giuliana

Grande!
Non ho ancora visto il tuo sito, ma l'iniziativa che avete preso va proprio nella direzione che più mi piace: usare un po' tutti i mezzi per "farsi conoscere", senza trascurare articoletti e cose simili.

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2258 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar nov 04, 2003 10.51
Subject: Re: R: R: Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC

Erio,
Lierman-Stories sono 257 pagine ma sono tutte scansioni bitmap e quindi il file è grande.
Immagini non ce ne sono tranne due o tre foto degli artefici all'inizio.
Ho provato a comprimere il file uasndo Acrobat5 attivando l'ottimizzazione e il file è divenuto da 10.286 Mbytes solo 4.461 Mbytes ed è visivamente identico.

Il file batesbook.pdf invece è stato molto ben ottimizzato, tanto che se lo ricottimizzo, avendo una versione precedente di acrobat e quindi di ottimizzatore il file viene di dimensioni leggermente maggiori, per cui il file piu' piccolo resta quello del sito.

Ciao
Andrea

At 18.54 03/11/2003 +0100, you wrote:

>-----Messaggio Originale-----
>Da: "Andrea Tognocchi" <a.tognocchi@...>
>A: <Visus@yahoogroups.com>

>Data invio: lunedì 3 novembre 2003 18.49
>Oggetto: Re: R: [Visus] Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC
>
>Fatto, ora tocca al libro originale di Bates, ma è solo 2MBytes ?
>Proprio questo è lo strano. Sono meno di 2MB e con un sacco di immagini.Per
>la Lierman, dimmi almeno quante pagine sono e se ci sono molte immagini.
>Nella versione HTML non ce ne sono.
>Erio
>
>
> >Non ho capito come hai fatto ad assemblare la versione doc, comunque
>grazie.
> >Siccome ho una connessione veloce sto provando anche io.....
> >a scaricarla.
> >
> >Sono al 70%
> >
> >Grazie
> >Andrea
> >
> >
> > >-----Messaggio Originale-----
> > >Da: "skyrunner" <cloudsruffler@...>
> > >A: "T G Visus" <Visus@yahoogroups.com>
> > >Data invio: giovedì 23 ottobre 2003 18.15
> > >Oggetto: [Visus] Segnalazione sito per STORIES FROM THE CLINIC
> > >
> > >
> > >Volevo segnalare che da questo sito si possono scaricare gartuitamente le
> > >edizioni (in inglese)di vari libri sul metodo Bates.
> > >Tra cui quello della Lierman: (
> > >ttp://www.iblindness.org/books/lierman/)
> > >
> > >STORIES FROM THE CLINIC
> > >by Emily C. Lierman
> > >
> > >http://www.iblindness.org/books/
> > >
> > >
> > >Mauro Teodori
> > >skyrunner@...
> > >
> > >Ero interessato a Stories from the clinic e ho tentato di scaricare il
>file
> > >che mi è stato proposto in formato .PDF zippato per un totale di quasi 10
> > >mega.
> > >Alla faccia della compressione !, Forse è stato zippato con tutta
> > >l'Enciclopedia Britannica insieme.
> > >Comunque ero curioso e ho iniziato il download ma il mio modem
>saggiamente
> > >ha pensato bene di lasciar perdere. Se altri hanno avuto questo problema,
> > >informo che ho assemblato una versione in formato .DOC che occupa 701 KB
>e
> > >potrei metterla a disposizione nell'area files.
> > >Saluti a tutti
> > >Erio

> > >
> > >
> > >
> > >
> > >
> > >
> > >Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
> > >
> > >Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> > >Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> > >
> > >Il Blog di Visus:
> > >http://Visus.blog.excite.it/
> > >
> > >
> > >
> > >
> > >L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> > >http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> >
> >
> >[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
> >
> >
> >Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> >Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> >Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >Il Blog di Visus:
> >http://Visus.blog.excite.it/
> >
> >
> >
> >
> >L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> >http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>

>
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2259 **From:** Visione&Benessere **Date:** mar nov 04, 2003 1.37
Subject: cataratta

Salve a tutti, conoscete qualche trainer in Piemonte che tratti cataratte
col metodo Bates o con metodi comunque alternativi?
Grazie
V&B

Group: Visus **Message:** 2260 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar nov 04, 2003 12.02
Subject: Re: R: Facciamoci conoscere!

Il giorno 1-11-2003 19:44, Igor Manarolla, igor.manarolla@... ha
scritto:

> Su Internet si può accedere a Torino 7, non so se è solo un riassunto, e alla
> pagina
> http://www.lastampa.it/_settimanali/torino7/Rubriche/cunegonda/default_NG.asp
> c'è l'articolo del Movimento Cunegonda.
> A tratti è fuorviante, ma credo sia una buona cosa per far conoscere il
> metodo.

Ho appena visto che viene citato www.metodobates.it
Beh grazie.
Ho appena aggiornato links etc per rendere più chiaro come si acede a visus;
inoltre ho messo la notizia della pubblicazione del CD rom di skyrunner.

Presto il sito cambierà un po' la sua struttura per riflettere la maggiore
integrazione che sta avvenendo tra operatori del metodo Bates e tra tutti
coloro che hanno comunque a cuore William Horatio (novità in arrivo a
brevissima scadenza).

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2261 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar nov 04, 2003 12.02
Subject: Re: Emozioni e vista

Il giorno 2-11-2003 1:57, Igor Manarolla, igor.manarolla@... ha scritto:

> Vorrei ringraziare il sig. Carmelo Luciano perchè, seppure involontariamente,
> mi ha dato oggi uno spunto per osservare la relazione tra emozioni e vista.
> Per farla breve, questo egregio signore, che io non conosco, mi ha contattato
> privatamente via e-mail commentando brevemente un mio messaggio su Visus. Dopo
> un paio di mail veloci del tipo "cosa pensi di questo" e "eh si ma in fondo
> non è proprio così", nell'ultima mail (piuttosto lunga), finisce per darmi
> dell'ignorante e in sostanza dello spilorcio.
> A prescindere dall'argomento della questione, ho notato che mentre stavo
> leggendo questa inaspettata serie di insulti, le letterine sullo schermo,
> prima nitidissime (schermo vicino), si annebbiavano, e lo sguardo tendeva a
> fissare. Mi ci voleva uno sforzo di attenzione per ripristinare le nitidezza.
>
> Avevo perso la visione centralizzata?
>
> Ecco come uno stato di momentaneo disorientamento ha influito sulla mia vista.
>
> Ciao a tutti - Igor
>

Nei miei seminari a un certo punto invito i partecipanti a discutere di quello che è successo loro (senza la mia presenza) e raccomando loro di raccontare quello che hanno provato durante il seminario SENZA DISCUTERE, semplicemente ascoltando.

La tentazione di non raccontarsi (= non "farsi vedere") ma discutere sugli altri è molto forte.

In un certo senso questa ossessione del "dibattito" mi pare analoga al modo di vedere tipico del miope: concentrato eppure diffuso: si elimina tutto il contesto, ci si concentra sulla persona ("sull'oppositore") e si cerca di vederlo tutto insieme, per poi finire per accettarlo o (piò spesso) negarlo "tutto insieme".

La chiarezza, anche in senso metaforico, non è secondo me qualcosa che si conquista "una volta per tutte", ma qualcosa che si esercita momento per momento, rilassandoci nel momento, senza fretta di "vincere".

Poi c' anche il discorso del non dimenticarsi del contesto. Questo lo riprendo magari la prossima volta.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2262 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** mar nov 04, 2003 9.47
Subject: Re: cataratta

Sorry, c'è una persona che parteciperà al seminario di formazione di dicembre a Milano... ma non conosce Bates (per ora).

Giorgio
----- Original Message -----
From: Visione&Benessere
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Tuesday, November 04, 2003 1:37 PM
Subject: [Visus] cataratta

Salve a tutti, conoscete qualche trainer in Piemonte che tratti cataratte
col metodo Bates o con metodi comunque alternativi?
Grazie
V&B

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2263 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 04, 2003 10.44
Subject: Lettura messaggi mod. WEB (era R: Troppi messaggi?)

Leggere i vecchi messaggi sul sito sarebbe una cosa utile per molti aspetti,
e lo consiglio vivamente.
C' è del materiale interessante.
Per avere accesso all'archivio occorre essere registrati su Yahoo Gruppi.

Come fare lo trovate al link: http://www.centralfixation.net/links.htm
(.NET , e non it, com, etc.)
Lo riporto in parte qui per comodità. E' semplice.

Vai all'indirizzo: http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/join , quindi:

- Se NON SEI ISCRITTO a "Yahoo!" o a "groups.yahoo":

In alto a sinistra trovi il menu "Entra - Nuovi utenti - Registrati"
cliccaci su e segui la procedura di registrazione.

Dopo prosegui con il punto successivo.

- Se sei GIA' ISCRITTO su "Yahoo!":

Clicca su "Accedi" in alto a destra e fai il login. Quando arrivi nella sezione "Visus" clicca su "Iscriviti" a fondo pagina.

A quel punto dal link http://it.groups.yahoo.com/group/Visus ogni volta che si vorrà si potrà andare nell'archivio messaggi, fare ricerche per tema, etc.

"Non aspettare il momento giusto per fare le cose. L'unico momento giusto è adesso".

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

-----Messaggio originale-----
Da: imanarolla [mailto:igor.manarolla@...]
Inviato: lunedì 3 novembre 2003 14.31
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Troppi messaggi?

Dico anch'io la mia sull'argomento. Se i messaggi in casella di posta sono troppi, perchè non li leggete sul sito? L'archivio è tutto lì ed è facilmente consultabile, non vedo il problema.
L'unico vero fastidio per me sono i cloni che frullano i maroni.
Potrebbe essere una soluzione mettere in Visus un indirizzo fatto apposta, che non si usa di solito.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2264 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 04, 2003 10.44
Subject: R: Periodi di Grandi Cambiamenti

-----Messaggio originale-----
Da: Gianvito Cioffi [mailto:gianvito.cioffi@...]
Inviato: venerdì 31 ottobre 2003 12.19
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Periodi di Grandi Cambiamenti

> tempo fa Alberto ci ha bacchettato un pò tutti, devo dire però
> in modo molto costruttivo, grazie alle sue considerazioni ho
> passato intere giornate senza occhiali, anche davanti al computer,
>alla guida etc.

Stare il meno possibile con gli occhiali è bene e mi trova in accordo.
Faccio due considerazioni:

1) Non basta togliere li occhiali per migliorare ne mettere i sottocorretti.

L'importante è sempre "riprogrammare" il sistema visivo.
Riporto, senza commenti, che uno studio "Undercorrection of myopia enhances rather than inhibits myopia progression" by Kahmeng Chung, Norhani Mohidin and Daniel J. O'Leary (Vision Research, Volume 42, Issue 22, October 2002, Pages 2555-2559) sostiene, in breve, che non c'è differenza tra chi porta la correzione piena e chi no.
Anzi in alcuni casi la sottocorrezione sembra poter peggiorare le cose.
Questo logicamente senza applicare nessun tipo di tecnica atta a trattare la malfunzione visiva.
Fermo restando che io, senza offesa, sono sempre un poco scettico di come vengano condotti certi studi.

2) Piuttosto che guidare senza occhiali, o peggio con i pinholes (rasterbrille) anche se non metto in dubbio che in alcuni casi si veda bene, è un comportamento da vagliare attentamente, sopratutto se si ha la prescrizione sulla patente. Anche se per me spesso è molto più pericoloso chi guida sempre con gli occhiali da sole...
Alternative? I mezzi pubblici, far guidare qualcun altro, andare a piedi... essere costanti con le tecniche e farsi togliere la prescrizione sulla patente!

> Quando tutto questo sarà finito ricomincerò lo sviluppo del mio visus,
> per il momento continuo a leggervi ...

Ciao, Gianvito, e tanti auguri!!!

"Per il bruco la metamorfosi è una catastrofe. Per il maestro è la nascita di una farfalla" (R.Bach)

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 2265 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 04, 2003 10.45
Subject: Ma che vuole questo sig. Snellen da me? (Era Re:[visus] Due modi di vedere male)

Il "Tedio" o la mancanza di affettività hanno un ruolo nella motivazione: anche in quella di vedere.
Forse è il caso di fare pace con la tabella...
Mi ripeto...
Ci sono molti modi per giocarci. Trovare il proprio, anzi i propri, è importante.
Sopratutto per chi inizia è bene che la tabella sia bene in luce. Puntarci contro da vicino una lampada alogena o anche attaccarla sul vetro di una finestra. Anche al sole (ma se la troppa luce disturba no). Ma una luce indiretta e di intensità "normale" non aiuta.
Ma sopratutto (e mi ripeto ancora) NON cercare di vedere: per chi inizia la mente lo sa fare solo nel modo sbagliato. Prendere quello che viene, immaginare, concentrarsi sul contrasto bianco/nero, dondolare, etc...
E... godersi quei minuti nei quali non si deve fare niente ma solo rilassarsi e svuotare la mente.
Anche mettere della musica in sottofondo sarebbe una buona idea (mi permetto di sconsigliare rock duro, heavy metal e similari, ma è una scelta personale...)

>E allora mi chiedo anche una cosa: non sarà mica questa la
>differenza tra chi prova e si impegna da mesi senza risultati
>e chi invece ha subito dei risultati anche eclatanti?

Non tutti progrediscono allo stesso modo. Bates scrisse chiaramente che i progressi molto rapidi erano rari.
Ma la chiave è anche individuale. Più che altro quello che si fa e come lo si fa.

>Non sarà proprio la famosa centralizzazione la porta da aprire
>per avanzare verso la visione perfetta?

Come diceva Bates "i limiti della visione dipendono dal grado di fissazione centrale"
La fissazione centrale (o centralizzazione) è in assoluto la base irrinunciabile sulla quale costruire tutto il resto. E' da qui che nasce tutto.
Si chiamava "Central fixation" la sua casa editrice. E si chiama "www.centralfixation.net" il mio sito, in suo onore.
Non era un caso che non la avesse chiamata invece "Relaxation", "Imagination", "Memory" o altro...

>Su di me il cambiamento è stato davvero sconvolgente, una volta "agganciato"
>questo modo di vedere, i progressi sono stati immediati. Sembra quasi che
>prima provare a rilassarmi fosse come volersi sedere su una sedia,
>continuando a mancare la sedia col sedere!
>Una volta raggiunta una certa nitidezza quella non rimane costante nel
>tempo, ma comunque il progresso è evidente ogni giorno!
....
> sembra che voglia tornare a casa. Ed è una visione assolutamente
>senza sforzo.

Hai capito, e ben evidenziato, che il rilassamento NON E'(NON E!!!) la causale ma è consequenziale.
Non ottieni la centralizzazione tramite il rilassamento, ma il rilassamento attraverso la centralizzazione (anche se è meglio parlare di alleviamento dello "strain" "tensione da sforzo"). So comunque che alcuni esperti mondiali non sono in accordo con questa interpretazione delle scritture e lo predicano in maniera diversa.
Leggi cosa dice "il core concept" al proposito. Spiega perché!

"Lascia venire ciò che viene e andare ciò che va" (Antico proverbio orientale)

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...
www.centralfixation.net

> Colgo l'occasione per comunicarvi (non riuscivo a non condividere la gioia
provata) che da qualche giorno riesco a sperimentare i clear flashes. E' una
sensazione davvero fantastica!!
...
> ...La cosa che non mi spiego, pero', e' che davanti al tabellone di snellen non
sono mai riuscito a vedere cosi' chiaro (nemmeno per 1 secondo), anzi, non ho
mai avuto sensazione di progredire la vista benche' mi capiti a volte di avere
qualche piccolo flash in circostanze casuali ma non davanti al tabellone.

>>> Yess! Che ti frega se non te lo spieghi? Intanto goditi i clear flashes che hai, il tabellone può aspettare no? (detto fra noi, a me sta un po' antipatico,trovo che abbia un po' la puzza sotto il naso, quel tabellone lì).
Hai anche ragione sul tabellone... detto tra noi, spesso trovo piu' divertente
guardare un led luminoso e colorato :-))
Forse e' una questione psicologica quindi il fatto che non riesca a vederlo
...

Group: Visus **Message:** 2266 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 04, 2003 10.45
Subject: R: Nuovo sondaggio per Visus (Lunga. Più messaggi insieme)

Rispondo in una volta sola a tutti i commenti, a chiarimento dl sondaggio in corso.
Premetto che:
Visus, fino a pochi mesi fa, NON aveva mai avuto un documento di "Policy" o "Netiquette" della lista. Non lo reputavo necessario, credendo che bastasse il buon senso.
Non bastava.
Ho pubblicato allora un documento di linee guida.
Non basta.

Allora la mia firma che originariamente (come quasi tutte quelle che uso qui) si riferiva ad un'aspetto della visione è necessaria anche a spiegare che non ci si può confrontare e crescere insieme con gli altri se non esistono mutua considerazione e rispetto.

"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

Lo scopo l'essenza e la vita di questa mail-list non devono essere stravolti, impoveriti ne tantomeno distrutti.
Così come questa mail list rimarrà viva e scalciante, a disposizione e al servizio di tutti. A dispetto di interessi personali che trarrebbero vantaggio dal contrario.
In base ai risultati del sondaggio verranno prese delle decisioni per accogliere al meglio i suggerimenti degli iscritti. Magari anche lasciare tutto così come è ma abbassando il livello di tolleranza.

Per votare, visita la pagina Web all'indirizzo:

http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/polls

>A me piace il livello di moderazione attuale e ho votato in questo senso,
>ma credo che forse si potrebbe fare una lista filtrata formata da quelli
>che vogliono il livello di moderazione alto e quindi vogliono ricevere solo
>una parte dei messaggi.
>Credo non costi molto moderare i messaggi e inviare a chi lo chiede solo
>quelli 'puliti', invece di 'penalizzare' tutti o nessuno.

Non mi vengono in mente modi (non credo sia possibile) farlo in maniera rapide e semplice. Esistono 2 alternative:
- Mail list parallela alla quale girare i messaggi moderati
- Blog sul quale pubblicarli.
Ho scelto l'ultima Come sapete ora il Blog esiste. Ma rimane il problema che messaggi offensivi a me NON va comunque di pubblicarli (ne ho pubblicato uno ma offendeva solo me (e come si dice a Roma a me: "Mi rimbalza", nel senso che non attacca) e svergognava se stesso (se ancora ce ne fosse stato bisogno).
Ma attacchi ad altri utenti no. Non mi va di girarli. Le critiche costruttive, divergenze naturali (anche se profonde), vanno bene. Ma alcuni, pur senza cattiveria, non si rendono conto del limite chiamato "rispetto per il prossimo".
Lo stesso vale per la propaganda commerciale quando sia ossessiva, delirante e di infimo livello. E' offensiva anche quella, perchè "Accà nisciuno e fesso".

> ti ringrazio per averci ascoltato. Non avendo
> avuto risposta alla mia email del 27/10 ho pensato
> che non mi avessi ascoltato e invece !
> Io sono per:
> Va bene una moderazione assoluta, perché il livello attuale è
> aggirabile con
> falsi nominativi (cloni). E ha il vantaggio che chi non vuole essere
> contattato può avere il proprio email nascosto. Chi lo chiede,
> inoltre, può
> evitare di essere moderato, se conosciuto.
>
> Hai tutto il mio apprezzamento per quello che fai, sono contento
> di non aver cancellato la mia iscrizione a causa dei cloni. Grazie,

No, è che per vari motivi (inclusa anche la mole di posta che ricevo) a volte rispondo con moooolto ritardo! Qualcuno se la prende anche a male, ma cosa posso farci?
Pr le segnalazioni sulla lista, io ascolto tutti, perché Visus E' di tutti.
Anche tua.
Tu hai anche votato sul sito, oppure esprimi il tuo voto solo con email perché non sei registrato?

>nessuna moderazione, chiunque può iscriversi e scrivere quello che vuole.
>Qualora almeno 3 persone diverse si rivolgano all'owner della lista,
>pubblicamente od in privato, segnalando il comportamento scorretto di un

>iscritto a causa di una determinata mail, questo potrà (a insindacabile
>giudizio dell'owner) essere bannato (cancellato) dalla lista dandone prima
>pubblica informazione.

E da un'altro utente anche:

>ma perché non lasciare tutto così?
>in fondo basta leggere le prime righe di una mail
>per capire se contiene materiale da polemica o pretestuose critiche,
>al posto di informazioni che possano rappresentare
>per me stimolo per crescere e a mia volta intervenire nel dibattito.
>Affidiamoci alla capacità critica degli utenti di Visus
>e non si offra il fianco a faziose accuse di soffocamento di voci "altre".

E' quello che è stato fatto fino ad ora.
Ma molti non scrivono pur essendo infastiditi, e magari si cancellano. E forse avevano qualcosa di importante da condividere.
E si che prima di moderare ne aspetto di tempo (e di messaggi). Basta vedere gli archivi dei messaggi passati...
Inoltre si può impedire ad una persona di parlare anche aggredendola e offendendola. E quando si comincia a fare così non si capisce più come calmare le acque.

>Il bannato potrà chiedere al list-owner di dargli una seconda possibilità
>solo dimostrandogli via mail di aver compreso la ragione del suo banning,

Anche questo è quello che è stato fatto fino ad ora: se il moderato posta dei messaggi in accordo alla policy della lista (non sto a cavillare, ma un minimo di rispetto della policy è irrinunciabile), viene tolta la moderazione.

>Ritengo che sia troppo dispendioso per una lista non commerciale che
>qualcuno passi al vaglio i post anche solo di qualche "sorvegliato speciale",
>figuriamoci di tutti, ed avete visto come clonandosi questo problema si
>aggiri facendosi beffe dei moderatori.

Non sarebbero moderati tutti i messaggi, nella ultima ipotesi. Persone che scrivono da molto tempo in accordo alla policy non verrebbero moderati se lo richiedono(tu, per esempio) a meno che non vogliano avere il proprio indirizzo email nascosto...
Tutti i moderati avrebbero il proprio indirizzo rimosso (ma basta firmarsi alla fine,no? Le mie firme sono tutte in automatico. Tutti i programmi lo possono fare).

>Io non ho fastidi nel ricevere troppi messaggi.
>Vorrei pero' che fosse possibile su richiesta l'eliminazione del messaggio
>(che incollo sotto) proveniente dal server e traggo lo spunto per suggerire
>la parte che vorrei togliere è:
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:

>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Le prime 5 linee potrebbero essere tolte. Ma ti garantisco che ci sarebbero molte persone che poi chiederebbero "come si fa a" e molti si scorderebbero dell'esistenza del Blog (estensione di Visus). E o le togli sempre o mai. A meno di non farlo a mano ogni volta... Basterebbe, come suggerisce la netiquette: "Quando vi iscrivete (sign up) a un gruppo è importante salvare il messaggio di conferma dell'iscrizione per riferimento futuro". Ma pochi lo fanno.
Le ultime 2, invece, sono un disclaimer legale che mette il sistema e non si possono togliere.

>A me piacerebbe anche trovare il sistema per tenere solo il messaggio
>conclusivo delle varie conversazioni, ovvero, se un messaggio è contenuto
>completamente in un'altro già spedito, allora secondo me si dovrebbe poter
>togliere.

Questo lo dovrebbe fare chi scrive (ma a volte sfugge anche a me...) in accordo alla netiquette di Visus che suggerisce:
"Quando citate (quote) un'altra persona, togliete tutto ciò che non è direttamente correlato alla vostra risposta".

>Se a qualcuno dispiace di essere contattato in lista per comprare un
>libro basta che dica "No Grazie!", senza balle sulla privacy che
>tanto ci è lesa tutto il giorno 24 ore su 24, al lavoro , a casa, su
>intenet,...!!

Non è un buon motivo per portare il giorno a 48 ore.
Si ha un proprio sito commerciale? Allora la gente può venire da te.
Oppure si può essere rispettosi del prossimo e meno competitivamente avidi e partecipare, con lo spirito giusto, alle discussioni sulla varie mail list.
Ma lo spamming è spamming.
Contattami per dirmi la tua, non per convincermi che tu hai un prodotto miracoloso ma che non mi puoi anticipare niente, a meno che io non sia disposto a darti il valore equivalente di UNA GIORNATA MEDIA DI LAVORO.

Segue il testo del sondaggio.

>Oggi è possibile votare! È in corso il nuovo sondaggio del gruppo
>Visus:
>
>
>La moderazione è uno strumento che, se
>usato con correttezza, può migliorare

>Visus, garantendo il rispetto della
>policy e riducendo spamming,
>polemiche, offese, fuori tema, etc.
>Come gradiresti fosse il livello di
>moderazione di Visus?
>
> o Una mail list senza alcuna moderazione, nemmeno in casi estremi (es.
> 100 email giornaliere di pubblicità).
> o Mi piace il livello di adesso.
> o Va bene una moderazione solo per i nuovi utenti, fino a che non
> abbiano postato diversi messaggi nel rispetto della policy di Visus.
> o Va bene una moderazione assoluta, perché il livello attuale è
> aggirabile con falsi nominativi (cloni). E ha il vantaggio che chi non
> vuole essere contattato può avere il proprio email nascosto. Chi lo
> chiede, inoltre, può evitare di essere moderato, se conosciuto.

Group: Visus **Message:** 2267 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 04, 2003 10.45
Subject: R: La prima delle novità annunciate è... La VERSIONE ITALIANA del libro originale del 1920 di Bates!

-----Messaggio originale-----
Da: Alberto Fattiboni [mailto:A.Fattiboni@...]
Inviato: mercoledì 29 ottobre 2003 9.17
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: R: [Visus] La prima delle novità annunciate è... La VERSIONE ITALIANA del libro originale del 1920 di Bates!

Bella idea questo libro di Bates in cd.

Grazie!

Sono d'accordo con voi che trovarsi messaggi indesiderati nella propria posta è spam... ma qui in lista mi ricordo benissimo i miei primi interventi, quando esortavo, a mio parere, la lettura del libro originale (non accorciato, riveduto,...) di Bates, senza nominare di quale edizione, tanti scrivevano "ma a quale edizione ti riferisci, dove lo trovo?" Nel dire Gatti VROOOM Apriti o CIELO!!! (fulmini e saette).

Pubblicizzare quello della Astrolabio o in questo caso quello su cd di Teodori va bene invece?

Alberto, il problema è solo nella ossessività di certi messaggi, e dell'usare false identità per pubblicizzarli, che di fatto diventano spamming.
Se leggi negli archivi passati ti accorgerai che è stato Maurizio Cagnoli il primo a pubblicizzare la traduzione cartacea di Giovanni.
Io il cd di Teodori non lo compro per il semplice motivo che ho già sia il libro originale di Bates e della Lierman della Juppiter e sono contento così, un doppione non mi serve... e allora cosa dovrei fare gridare allo spammaggio anch'io?
I vantaggi della edizione sul CD li ho già elencati.
Uno dei maggiori è che chi lo prenderà (anche se magari avrà entrambe le edizioni) si accorgerà veramente cosa è che ha eliminato la Lierman nel suo riadattamento. E' stata fatta confusione su questo.
E non c'è spamming perché non vedrai nessuno travestirsi per

pubblicizzarlo. Ne tanto meno diventare ossessivo....
Ma anche se fosse... ce ne vorrebbe per arrivare a certi livelli. Spulciati i vecchi messaggi nell'archivio, è da poco che sei qui e no so se li hai letti.

No, non lo trovo giusto, una lista dove si affronta un determinato argomento serve anche a scoprire le novità disponibili sul merito, non a fare una guerra di trincea tra il mio e il tuo libro, posso consigliare il mio perchè e tu mi consigli il tuo perchè... punto.

Questo mi trova assolutamente d'accordo!

"There is no god higher than truth" - Mahatma Gandhi

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2268 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 04, 2003 10.49
Subject: R: Consigli-incoraggiamenti

La cosa che succede quasi a tutti è quella di avvertire un pizzicore localizzato generalmente internamente all'occhio, verso la parte anteriore e verso l'esterno.
L'opinione più difusa è che dipenda dal cristallino, ma io ho dei dubbi che sia solo quello. Comunque si attenua sempre di più col passare del tempo (e migliorando).

Nella visione da lontano i muscoli NON devono lavorare, ma rilassarsi. Anche se, secondo me, in pattern mentali miopici instaurati da anni forse la muscolatura esterna potrebbe anche dover intervenire sull'occhio che si è adattato ad una nuova "focale". Ma questo è inutile chiederlo agli "ortodossi"...

Mauro.

"Se stringi il pugno la tua mano è vuota. Solo con la mano aperta potrai possedere tutto.".

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...
www.centralfixation.net

-----Messaggio originale-----
Da: Bruno Badiali [mailto:bbadiali@...]
Inviato: giovedì 30 ottobre 2003 9.57
A: Visus
Oggetto: Re: [Visus] Consigli-incoraggiamenti

>

> ----------
> E' un dolore tipo tensione che talvolta si irradia fino alle tempie
(non so se
> e' un caso, ma mi e' capitato una sera, in seguito ad uso abb.
intensivo dei
> rasterbrille, di aver avuto anche cefalea... non sono sicuro sia
collegata la
> cosa poiche' sono abbastanza soggetto ai mal di testa di tipo muscolo
tensivo
> appunto).
> Comunque il fastidio avvertito agli occhi e' un'altra cosa, e' una
sensazione
> di tensione avvertita dentro l'occhio.
> Credo sia legato al fatto che i muscoli dell'occhio lavorino per
permettere
> l'accomodazione..non sono un medico, potrei dire delle cose sbagliate.

Anche io in passato ho avuto sensazioni simili, e comunque erano legate a
fasi
di miglioramento che si sono stabilizzate nel giro di un mese. Nel caso
mio i
muscoli interessati dovevano essere i muscoli retti esterni, per dove era
posizionato il dolore, ma anche io non sono un medico e per la verità ne
avevo
parlato con un oculista che non mi avava saputo dare spiegazioni, anzi
neanche
credeva che mi stesse migliorando la vista.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2269 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 04, 2003 11.19
Subject: Re: Metodo Bates: Scienza o religione? (Era R: Ogg: Non sono andato)

-----Messaggio originale-----
Da: NickWar [mailto:nickwar@...]
Inviato: martedì 28 ottobre 2003 1.23
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: Metodo Bates: Scienza o religione? (Era R: [Visus] Ogg: Non
sono andato)

Se dico che in questa lista ci sono persone che non migliorano e secondo
me
è perchè non vogliono migliorare, è assurdo che quelle persone si
risentano
con me. Si risentano per la loro incapacità a guarire piuttosto. Spero di
essere stato chiaro e di non essere frainteso per l'ennesima volta.

Quel che succede in altre liste sono affari loro, pensiamo a questa per
adesso. Comunque, io non sopporto la moderazione come non sopporto nemmeno
la maleducazione. Se un giorno mi vedrai dire a qualcuno: sei un c...,
sei un idiota o roba del genere, quel giorno mi meriterò la moderazione.
Queste parole sono offensive sul serio, non certo "non volete guarire". Ma

in questo mondo la verità è relativa, cioè una mezza bugia.

E' difficile a volte non offendere il prossimo. Anche io, se vogliamo, ho offeso te per la moderazione.
Ma non è un fatto di maleducazione, o cattiveria. Alcune persone hanno una sensibilità diversa e la netiquette della lista è motivata dal tener conto anche di questa sensibilità.
Non per togliere qualcosa a qualcuno, né tantomeno limitare la libertà di espressione. Garantirla a tutti semmai. Anche ai temperamenti più schivi.
Tutti sono importanti allo stesso modo, qui. Anche chi non scrive mai ma potrebbe farlo tra 1 anno, o potrebbe portare qui qualcuno che invece aiuti altri a crescere. Hai scritto belle cose in passato e hai dato begli spunti di riflessione. Qualcuno ha capito delle cose e qualcuno se ne è andato perché si è sentito offeso da un certo stile.
Allora, perché non poter ottenere entrambe le cose? Non sono antitetiche!

> Quello del sole è uno degli argomenti più controversi. Non solo i suoi
> collaboratori non hanno potuto lavorare comunque e sono stati trascinati in
> tribunale e perseguitati, ma è proprio lui che non lo applicava più. Sulle
> pubblicazioni successive Bates non ha più menzionato il guardare il sole
> ad occhi aperti. Ma potrebbe essere sfuggito a me e ad altri, non dico di
> no. Ad altri era sfuggito che aveva scritto che gli occhiali possono essere
> tollerati. Succede.... Ma in questo caso non credo.

E il non menzionare più una cosa equivale a smentirla? Scusami, con tutto il
rispetto, non credo proprio.
Penso piuttosto che sia stato costretto da qualcosa di molto forte a non farlo.

Trovare delle evidenze scritte dove Bates dice "scusate tutti mi ero sbagliato" è ardua. Io sono per credere che in casi come questo: ciò che è abbandonato lo è perché non è più ritenuto valido oppure perché è ritenuto dannoso.
Ma ripeto, l'argomento è complesso. Continuo più sotto.

> Ma i danni alla retina si manifestano quando sono avanti ed

irreversibili.
> Chiedilo a chi soffre di degenerazioni retiniche: O se ne accorto un
> oculista studiando il fondo dell'occhio (grande danno, prima si vedo
appena)
> o se se sono accorti loro (grandissimo danno, prima non si percepisce,
il
> cervello compensa, come fa con la macchia cieca!) .

E siamo al punto di partenza! Teodori, ripeto, chi mi dice che queste degenerazioni siano da associarsi
all'esposizione al sole? E a te, chi te lo dice? Gli studi fatti da chi avrebbe solo un danno a confermare la efficacia terapeutica del sole? Ma siamo seri, suvvia!
Un giorno ti dissi che è vero che il cancro alla pelle è in aumento esponenziale, ma chi dice che questo non derivi dall'abuso di creme protettive contro il sole? Un pò di sano dubbio mi rimane, pensando all'enorme quantità di soldi che un simile mercato muove. E tu continui sempre con la stessa solfa.
Se ti dico che ho eliminato completamente una cataratta ben visibile dagli occhi di un mio amico semplicemente con il sunning, cosa sei in grado di dirmi per convincermi che non è stato il sole ? Suggestione, autoipnosi, terapie mediche nascoste...

Danni agli occhi, alla pelle. Potrebbero anche essere dovuti principalmente alla carenza di nutrienti (e al contemporaneo aumento nel consumo di "de-nutrienti"...). In fondo sono in aumento (anche esponenziale!) tante altre patologie.
Ma non conta cosa è che è dannoso, conta il subire dei danni ai quali non c'è più rimedio.
La mancanza di luce è sicuramente più dannosa della luce, come sosteneva Bates. Ma l'eccesso di radiazioni luminose? Una regola di buon senso è di non applicare tutto quello che non è naturale.
E' naturale stare col sole in faccia, ad occhi aperti? Certo che lo è!
E' naturale fissare direttamente il sole in modo che i raggi cadano per un tempo prolungato sulla parte più delicata della retina? Non credo lo sia. E quello che elencavo sopra in questa ottica è solo una aggravante.
Io applico quello che ha scritto Bates. E più le pubblicazioni sono recenti e più aumenta la loro validità: fermo restando che non parlando di religione, ma di scienza, uno considera, sempre con una sana diffidenza ma senza pregiudizi, anche altri elementi. Per esempio, nelle varie edizioni del libro, emergono cose che Bates ignorava, come la differenza tra coni e bastoncelli, ma non per questo io ne nego certo le particolarità elettive (anche ai fini delle tecniche!).
E poi è vero che le creme solari fanno male. Ma indirettamente.. Fanno si che si riesca a stare al sole molto di più senza scottarsi. Riparano lo strato superficiale della pelle , l'epidermide, che non si scotta e non si irrita (arrossisce), ma il derma continua ad assorbire tutto ed è li che avvengono invecchiamento e degenerazione cellulare. L'unica cosa che davvero protegge è l'abbronzatura naturale, che le alte protezioni addirittura ostacolano!!! Meglio stare al sole nel tardo pomeriggio e, anzi, possibilmente, senza protezione!

> E se Bates ha glissato successivamente sull'argomento e non lo ha più
fatto
> ne insegnato LO STESSO FACCIO IO!
> Oltretutto ho scoperto anche cose scopribili oggi che non mi sono
piaciute
> affatto...

e quali sarebbero? E comunque se Bates non ha più insegnato come dici tu è cosa che non mi risulta. Il fatto è che fin dalla prima versione Bates
parla
di "cautela e gradualità", è scritto, non me lo sto inventando io. Ed egli dice: "come un paziente non può pensare di correre la maratona subito dopo un'incidente alle gambe, così non si può pretendere che uno cominci ad osservare il sole di mezzogiorno fin dalle prime volte". Concetto che sto ripetendo a menoria, ma che chiunque può verificare

Verissimo.
E' quello che dicevo sopra. Dopo, questo concetto estremo è scomparso. Anche se fosse dannoso solo per una piccola parte della popolazione, visto che non è possibile discriminare a priori quante cellule della tua retina stiano morendo (non "se" ma "quante"). Non poteva rinnegare un concetto e dire mi sono sbagliato, lo ribadisco. Sarebbe stato ridicolizzato. Meglio una correzione in "corsa".
La Lierman è stata al suo fianco anni. Ha fatto tutto quello che sapeva fosse giusto nel metodo che si è evoluto fino alla fine. LA Corbett è stata ridicolizzata perché diceva che era bene convogliare il sole nelle orecchie in caso di disturbi (non ricordo quali ora). Lo disse lo stesso, senza timore, ma non lo disse più per gli occhi...
Ed è altresì vero che Bates suggeriva (nelle riviste successive al libro) di concentrare brevemente la luce solare *sulla sclera* con una lente, ma nello stesso contesto scriveva anche: "il paziente deve essere messo in guardia dal NON guardare direttamente verso il sole".
Penso che il calore del sole, associato magari ad altre pratiche naturali, contribuisca a sciogliere i depositi presenti sul cristallino nella cataratta, od in altre parti dell'occhio, ma la fovea centralis è esclusa questo argomento.
Inoltre: Il sunning direttamente verso il sole ad occhi aperti è condizione irrinunciabile per il miglioramento? No.
Conviene rischiare?

> Io la metterei in maniera diversa. Si comincia a capire, invece. Ma
chi
ha
> interesse a dimostrare che le sue scoperte erano giuste?
> Chi ha interesse a continuare esperimenti che non portano soldi
> all'industria? E' stato un genio e , pur non avendone strumenti idonei
per
> alcuni aspetti, e strumenti rudimentali per altri , ha intuito quello
che
> forse oggi ancora non si sarebbe scoperto. Ma partendo dalle sue
intuizioni

> è invece possibile il contrario: iniziare a dare una spiegazione e
> comprendere certi perché.
> Fino ad ora chi ha preteso di "evolvere" il metodo è andato nella direzione
> sbagliata, lo ho sempre scritto.
> E non sarà la "scienza industriale" a dare il suo contributo ma la "scienza
> etica"

tu credi in questa distinzione? Io ho dei dubbi molto forti. Una scienza che
non sa nemmeno definire
quando comincia il diritto di un embrione di definirsi "persona"? Io non ho
dubbi, fin dall'istante in cui comincia a dividersi in 2.
Sono un moralista? E' il LORO volersi liberare da costrizioni morali di ogni
tipo che mi torna molto sopetto, perchè così facendo essi assurgono ad
uniche autorità morali, sostituendosi a Dio, al buonsenso e a ogni regola
morale preesistente.

Io non generalizzerei in questo contesto. E' vero che però per i soldi
alcuni arrivano a fare di tutto...

> Mancano le parti che non sono necessarie per il pubblico e per avere
> successo, credo.
> Comunque con la prossima diffusione del CD con i due libri, sarà più
> chiaro per tutti spero.

No, fin da prima di leggere il libro di Gatti, leggendo l'edizione
Astrolabio, rimasi molto perplesso
non riuscendo a seguire il filo del discorso che era continuamente, nelle
sue parti più innovative, rimandate a capitoli
completamente inesistenti. Era come se mancasse qualcosa o come se ci fosse
stato un taglio delle parti molto consistente.
Non sono e non potrò mai essere d'accordo con questo che ora dici. Il libro
che state editando voi? Ben venga, se finalmente si riuscirà ad arrivare ad
una chiarezza che al momento latita.

La traduzione di astrolabio non sarà il massimo forse. Io ne ho anche una
del 1953 ed è molto peggio.
Ma i concetti rimangono.
Comunque sono convinto che il CD farà chiarezza. Li ce lo hai sottomano, e
basta un colpo d'occhio per vedere cosa è stato tolto, abbreviato e cosa no!

Certo però che è strano, dicevate che
non ce n'era bisogno e invece... Dovevate essere più chiari, non c'è
bisogno
di Gatti, non della traduzione del libro di Bates. E mi dispiace dirvelo,
potevate essere più generosi, metterlo online e via.

Il libro originale di Bates è online da un pezzo. La traduzione è costata
tempo e fatica (non solo miei) e da 35 euro a 15 c'è differenza.
Gratis sarebbe stato anche poco etico verso Gatti. Non mi interessa come la
pensi lui, perché è chiaro da un bel pezzo.
Il bello di questo libro non è nella traduzione, anche se questa è veramente
ben fatta: e' nella presenza di entrambe le edizioni. Del "Libro NEL Libro".
Basta con le polemiche, interessate o no!
Però io una altra idea ce la avrei: pensavo di mettere su un poco di gente
che traducesse "Stories from the clinic" e metterlo gratis on line. Non è
strategico (io lo ho letto sulle riviste di Bates) ma può essere
interessante!
Potresti anche tu dedicare il tuo tempo a quest'opera gratuita.

Certo, lo so. E se non avessero abiurato il lavoro di Bates, di guai ne
avrebbero avuto ancora di più, cosa credi?

Non la vedo così. Ai futuri lettori del "libro NEL libro" la sentenza.

mi parli dei capitoli sugli animali, non interessano al grande pubblico,
ma
vi sono altri capitoli che potrebbero dare molto da pensare, ne cito due
che
tu eviti sempre di ricordare: la visione in condizioni difficili (sole,
microcaratteri eccetera) e la storia della piccola Emily (non Lierman!).
Il
primo perchè ribalta tutti i pregiudizi sulla visione, il secondo perchè
dimostra chiaramente che tutti possono aiutare gli altri a guarire dai
propri difetti visivi, UNA VOLTA GUARITI SE' STESSI. Cosa che tutti si
dimenticano allegramente, sopratutto certi operatori.

Anche questo sul libro. E' importante "trarre giovamento" dal metodo, perché
è il solo modo per non rimanere ancorati a certa concezione della visione.

Mi sembrava che tutto

si potesse dire di Mary tranne che fosse venuta per accendere contrasti. Stimoli, questo si. Ma se non ne volete, potete dirlo. Chiederò a tutti i "cloni" di Gatti o ritenuti tali (tra cui anch'io) di andare via in massa.

Le prime e-mail di Mary erano veramente costruttive e a me, in particolar modo (e lo ho anche scritto il perché), hanno fatto molto piacere.
Ma poi si sono visti gli effetti di una certa "pressione psicologica" che ha portato in luce un atteggiamento che ho già visto in passato: Senza soldi non si da niente!
E giù a sterili radiocronache... Lo sappiamo tutti (credo) che il Metodo Bates funziona! Ma cosa è che ha aiutato più te? Siamo qui per condividere, non per incitare all'acquisto.

"Quando il fatto si innalza e si contrappone ad una teoria regnante ,si deve prescindere da essa, anche se è appoggiata e sostenuta da nomi famosi".
Claude Bernard

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2270 **From:** imanarolla **Date:** mer nov 05, 2003 10.48
Subject: Ogg: R: Consigli-incoraggiamenti

--- In Visus@yahoogroups.com, "skyrunner" <skyrunner@c...> ha scritto:
> La cosa che succede quasi a tutti è quella di avvertire un pizzicore
> localizzato generalmente internamente all'occhio, verso la parte anteriore e
> verso l'esterno.

Sottoscrivo! Pizzicore localizzato sul bordo interno dell'occhio, nel mio caso. Questo si manifesta quando l'occhio sin, che vede peggio, ha dei flash di visione nitida, ed è così fastidioso che mi fa il più delle volte strizzare l'occhio e così cessa il flash. Ultimamente meno che in passato.

> Nella visione da lontano i muscoli NON devono lavorare, ma rilassarsi. Anche
> se, secondo me, in pattern mentali miopici instaurati da anni forse la
> muscolatura esterna potrebbe anche dover intervenire sull'occhio che si è
> adattato ad una nuova "focale". Ma questo è inutile chiederlo agli
> "ortodossi"...

Non so cosa ne pensino gli ortodossi, ma la mia impressione è ESATTAMENTE QUESTA. Negli ultimi giorni li mio sinistro si è sbloccato e mentre mantiene una visione più nitida sento (di più le

prime volte) una tensione che "sposta", "schiaccia" il bulbo. Avevo pensato proprio questo:l'occhio in tanti anni di occhiali si era "adattato" a un'altro tipo di messa a fuoco (spostato da un lato rispetto alla fovea?". E comunque queste non erano tensioni da sforzo, era come se non dipendessero da me. In quel momento la visione era SENZA SFORZO.

Group: Visus **Message:** 2271 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer nov 05, 2003 4.54
Subject: Re: cataratta

Il giorno 5-11-2003 4:47, Giorgio Ferrario, info@... ha scritto:

> Sorry, c'è una persona che parteciperà al seminario di formazione di dicembre
> a Milano... ma non conosce Bates (per ora).
> Giorgio
> ----- Original Message -----
> From: Visione&Benessere
> To: Visus@yahoogroups.com
> Sent: Tuesday, November 04, 2003 1:37 PM
> Subject: [Visus] cataratta
>
>
> Salve a tutti, conoscete qualche trainer in Piemonte che tratti cataratte
> col metodo Bates o con metodi comunque alternativi?
> Grazie
> V&B

A Torino c'è Amalia Gorni, che ha già partecipato a alcune iniziative dedicate al metodo Bates ed è naturopata

il suo indirizzo è a http://www.metodobates.it/network.htm

Magari è la stessa persona di cui parla Giorgio.....

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2272 **From:** imanarolla **Date:** mer nov 05, 2003 2.28
Subject: Due modi di guardare il tabellone

Sapete, mi sono accorto oggi che finora ho guatdato lo snellen con un atteggiamento sbagliato: "Vediamo come riesco a vedere quella lettera".
Oggi ho provato a guardarlo con un atteggiamento "Vediamo cosa appare ora sul tabellone", quasi fosse un'emittente televisiva. Ci saranno lettere nitide o bordi sfumati?, singole o doppie?

Sembra che funzioni.

Group: Visus **Message:** 2273 **From:** vittoriobulbarelli@... **Date:** mer nov 05, 2003 5.02
Subject: saluti e impressioni

Ciao a tutti,
mi chiamo Vittorio e da due anni sono iscritto alla lista. E' la prima volta

che intervengo. Volevo ringraziare tutti i partecipanti che sono intervenuti prima di me in questo lungo tempo: mi aiutate a lottare contro i miei pregiudizi, le mie fissità, le mie forti resistenze al cambiamento e... la mia miopia! (-2 per occhio, -0,50 di astigmatismo nel destro). Ho letto tutti i messaggi della lista con grande interesse e molto spesso ho salvato messaggi che ogni tanto rileggo e mi fanno riflettere. Ho iniziato tutto ciò da una piccola (ma fondamentale) esperienza (informale) con Maurizio Cagnoli: lo ringrazio per la disponibilità e la sensibilità dimostratami. Gli devo molto e devo molto a quella esperienza (due momenti di esercizi e diversi altri di chiacchere libere al campeggio di un'associazione, "TraTerraeCielo").
Ringraziamenti e saluti a parte, vorrei trasmettervi alcune sensazioni.
Da un pò di mesi respiro in lista un'aria pesante di contrapposizioni, schieramenti, difese di ortodossie, squalifiche, puntigliosità, allusioni, rimandi, accuse, contraccuse, repliche, cancellazioni, moderazioni, autocentrature... e manca ancora qualcosa.
Io leggo e rileggo tutti gli interventi, con interesse ma anche con disappunto. Mi dispiace molto che qualcuno se ne sia andato: la lista è ricca se ha il contributo di tutti coloro che sentono di farlo. Ho la sensazione che avvenga per il clima mutato in lista. Non sono contro le espressioni forti purchè veraci, dirette e rispettose della diversità e ricchezza individuale. Non mi piacciono le censure,la prepotenza,la supponenza, il disprezzo ed i conflitti che vogliono solo arrivare ad un vincitore. Ultimamente in lista mi pare che siano situazioni frequenti e di fatto contributi individuali stentano a volte a farsi visibili nella ridda di situazioni negative di cui sopra. Non vorrei fare il nostalgico, ma gradivo più la lista degli inizi: semplice, rispettosa, con apporti liberi di grande ricchezza. Molti dei messaggi che conservo sono di allora. Dico questo non per guardare indietro ma per segnalare un disagio attuale. Quello stile mi piaceva di più e non aveva tracce di individualismi esasperati nè necessità di moderazioni, censure o esclusioni. Grazie comunque di tutto quanto è stato scritto fin qui: un senso di crescita permane e mi fa piacere.
Venendo più direttamente a me... pigreggio, uso lenti sottocorrette e porto pochissimo gli occhiali (giusto di notte per evitare crash e polizia), pratico yoga (hatha yoga, pranayama, esercizi oculari con palming) con grande piacere, cerco di fare lunghe passeggiate all'aria aperta e... cerco di volermi bene (il lavoro di tutta una vita).
La cosa che apprezzo molto sono i racconti delle vicende personali legate alla vista: memorabili quelli di Silvio (dove si è cacciato?) ma anche tutti gli altri, anche quelli molto diversi ma ricchi di desiderio di condividere esperienze e scambiarle.
Un saluto e un abbraccio a tutti,
Vittorio di Mantova
P.S. E se organizzassimo un incontro degli iscritti a Visus? Sarebbe molto interessante, ci si può pensare?

Group: Visus **Message:** 2274 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer nov 05, 2003 9.56
Subject: Re: Due modi di guardare il tabellone

Il giorno 5-11-2003 21:28, imanarolla, igor.manarolla@... ha scritto:

> Sapete, mi sono accorto oggi che finora ho guatdato lo snellen con un
> atteggiamento sbagliato: "Vediamo come riesco a vedere quella
> lettera".
> Oggi ho provato a guardarlo con un atteggiamento "Vediamo cosa appare
> ora sul tabellone", quasi fosse un'emittente televisiva. Ci saranno
> lettere nitide o bordi sfumati?, singole o doppie?
>

> Sembra che funzioni.

Avevo fatto un bel commento lungo, ma un'interruzione di energia mi ha sabotato.
Adesso ne farò uno molto più breve.

L'atteggiamento di Igor è quello di blanda curiosità, un po' distaccata, soprattutto scevra di proiezioni ansiogene; insomma un atteggiamento "contemplativo" in cui osservi uqello che c'è e osservi pure i tuoi occhi che lavorano, i tuoi pensieri che scorrono etc senza giudizio, senza "bene/male".

Va da se che questa è la difficoltà maggiore per chi è miope: evitare di categorizzare in bene/male, meglio/peggio.

Quando questo succede non solo ci si rilassa, ma si diventa anche più attenti, anche più presenti. Gli occhi vedono chiaro, sopratutto perchè si rimuovono atteggiamenti che impedivano ALLA MENTE di vedere chiaro.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2275 **From:** imanarolla **Date:** mer nov 05, 2003 5.34
Subject: Ogg: Due modi di guardare il tabellone

--- In Visus@yahoogroups.com, maurizio cagnoli <postmaster@m...> ha scritto:
> Il giorno 5-11-2003 21:28, imanarolla, igor.manarolla@l... ha scritto:
> blanda curiosità, un po' distaccata,
> soprattutto scevra di proiezioni ansiogene; insomma un atteggiamento
> "contemplativo" in cui osservi uqello che c'è e osservi pure i tuoi occhi
> che lavorano, i tuoi pensieri che scorrono etc senza giudizio, senza
> "bene/male".
>

Esattamente! Un po' come quando si guarda le previsioni del tempo: sarà bel tempo o pioverà? Ma in fondo non è che interessi più di tanto. Le nuvolette scorrono sullo schermo, appaiono numeri di temperature, ecc. Quello che è, è.

Sempre grazie, Maurizio.

Group: Visus **Message:** 2276 **From:** salvatore conforto bardellini **Date:** mer nov 05, 2003 10.26
Subject: la mia esperienza

Sono Salvatore ed è la prima volta che scrivo alla lista. Innanzitutto un affettuoso saluto a tutti voi. Volevo solo velocemente riferire la mia esperienza personale. I miei problemi visivi sono iniziati a 6 anni e si sono via via aggravati giungendo ad aver bisogno di una correzione di diottrie -7,50 di sfera (per la miopia)

e di -2 per il cilindro (astigmatismo). Ma, oltre a questo avevo una sensibilità alla luce e all'acqua altissima che mi disturbava parecchio. Gli occhiali poi mi mettevano mal di testa e le lenti a contatto non le sopportavo che per pochissime ore e dopo alcuni giorni che le portavo non le sopportavo più. Ho iniziato il metodo Bates con risultato molto limitato (in seguito ho capito che lo eseguivo solo mentalmente) aggiungendo poi in seguito altri lavori di sblocco del corpo che anche loro hanno contribuito al miglioramento ma non più di tanto. Dopo molti anni ho compreso che solo il cambiamento dello stato di coscienza era veramente la chiave per un fattivo recupero. Tutte le cose che conoscevo andavano in effetti interiorizzate e ciò che mi ha di fondo aiutato è stata l'esperienza immaginativa che cambia la nostra proiezione olografica che consideriamo reale. Come dicevo è facile capire mentalmente tutto ciò ma quello che serve è la vera presa di coscienza. Ora la mia vista si è stabilizzata intorno agli 8-9 decimi e non ho difficoltà ne con l'acqua negli occhi ne con la luce riuscendo bene nei vari esercizi. I risultati sono veramente stati superiori alla solo semplice eliminazioni degli artifici necessari per la visione nitida e per comprenderla appieno non vi è altra via che la personale esperienza. Ritengo che anche attraverso questa lista si possa prendere molto di buono, dipende solo da noi.
Un incoraggiamento a tutti e i migliori auguri per i risultati più belli
Salvatore

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2277 **From:** Salvatore Silvio Caggia **Date:** mer nov 05, 2003 11.11
Subject: Re: saluti e impressioni

Dove mi sono cacciato? Ma mi sembra di intervenire anche troppo! 10 post a ottobre, questo è il terzo a novembre...
Ah, forse è un altro Silvio... :-(
Grazie
Ciao
Silvio
----- Original Message -----
From: vittoriobulbarelli@...
To: visus@yahoogroups.com
Sent: Wednesday, November 05, 2003 5:02 PM
Subject: [Visus] saluti e impressioni

[...]
La cosa che apprezzo molto sono i racconti delle vicende personali legate alla vista: memorabili quelli di Silvio (dove si è cacciato?) ma anche tutti gli altri, anche quelli molto diversi ma ricchi di desiderio di condividere esperienze e scambiarle.
[...]

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2278 **From:** Colarossi Rosaria Pia Rita **Date:** gio nov 06, 2003 3.08
Subject: R: Due modi di vedere male

Io sono miope ed astigmatica, e guardando il tabellone da alcuni giorni vedo l'immagine sdoppiata non nitida come nella figura, ma sdoppiata con la seconda immagine anche abbastanza distante dalla prima (come è nell'esempio sulle foto).
Mi sembra che sto migliorando anche se lo deduco solo dal fatto che, seppure con difficoltà e fastidio (non lo chiamerei dolore ma mi sento molto stanca alla fine della giornata) riesco a lavorare al computer senza occhiali (ho circa 5 gradi di miopia..)
Con rasterbrille non va, mi viene la nausea a vedere tutto doppio e le lenti sottocorrette le ho usate per almeno 6 anni, quindi volevo provare a fare qualcosa di più anche se ho un po' paura.
Penso di essere migliorata anche perché quando di rado metto gli occhiali sottocorretti per guardare il computer mi sembrano troppo forti... fuori però quando guido l'effetto svanisce e sulle distanze più ampie dei 50 cm, mi sembra di stare come prima.
Sto andando bene ?
Sto facendo molta micro lettura e sunning perché mi rilassa ed il tempo qui lo consente (sono in Puglia).Faccio palming ma non noto effetti particolari, mi rilassa più il blinking almeno a livello di sensazione fisica, mi allieva la tensione e la stanchezza degli occhi.
Devo comunque fare delle verifiche con la Snellen cosi forse mi passa qualche paura.
A proposito non trovo le Snellen a raggi per gli astigmatici .. dove sono?? Ho trovato solo una stella di raggi su sfondo nero. Vi riferite a quella (e' nella sezione Ottotipi) ? e come si usa ??
Scusate le domande ... da miope...

Ciao Sara .

-----Messaggio originale-----
Da: Igor Manarolla [mailto:igor.manarolla@...]
Inviato: domenica 2 novembre 2003 15.37
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: R: [Visus] Due modi di vedere male

...La prossima sarà composta non più da un alone unico intorno alle figure viste, ma da immagini multiple (2, 3, 5...) leggermente sfuocate o bene a fuoco...

Pratico da alcuni giorni un esercizio in cui guardo la fiammella di una candela al buio. Non vedo la fiamma, ma una macchia, non riesco a metterla a fuoco. Questa macchia però a volte diventa un'immagine perfettamente nitida, che posso "studiare", "delineare" come se fosse un disegno o un oggetto molto lontano.

A volte da questo disegno sbucano una o più fiammelle in fila, o a grappolo, perfettamente nitide, anche una ventina.

Dopo aver raggiunto questa nitidezza, il tabellone di Snellen mi appare nitido molto più di prima. L'altro giorno da prima a dopo la pratica sono passato da 5/100 a 5/50.

Anche durante la giornata ho dei momenti con questo tipo di vista.

Ciao!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di <http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html> Utilizzo del Servizio Yahoo!

CONFIDENTIALITY NOTICE
This message and its attachments are addressed solely to the persons above and may contain confidential information. If you have received the message in error, be informed that any use of the content hereof is prohibited. Please return it immediately to the sender and delete the message. Should you have any questions, please contact us by replying to webmaster@....
Thank you
www.telecomitalia.it

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2279 **From:** imanarolla **Date:** gio nov 06, 2003 3.23
Subject: Ogg: R: Due modi di vedere male

> Con rasterbrille non va, mi viene la nausea a vedere tutto doppio

Io i rasterbrille li ho dati via perchè mi trovo meglio senza occhiali anche se vedo sfocato (es. per la televisione)

e le lenti sottocorrette le ho usate per almeno 6 anni, quindi volevo provare a fare qualcosa di più anche se ho un po' paura.

Secondo me non bisogna mai avere paura, semplicemente fermarsi se qualcosa che si fa provoca troppo fastidio, nervosismo o dolore. Se ci si osserva continuamente e si rispetta i propri limiti niente può far male.

> Sto facendo molta micro lettura e sunning perché mi rilassa ed il tempo qui lo consente (sono in Puglia).Faccio palming ma non noto effetti particolari,

a volte il palming mi innervosisce e basta, allora smetto. a volte
invee è molto benefico

> Scusate le domande ... da miope...
>

Sei in buona compagnia, non ti preoccupare.. ;-D

Group: Visus **Message:** 2280 **From:** Barpit **Date:** gio nov 06, 2003 7.42
Subject: Core Concept

Ciao a tutti, sono Stefania, leggo spesso del Core Concept e non ho messo bene a fuoco di cosa si tratta.
Qualche anima buona può darmi chiarimenti in merito , ed eventualmente come posso entrarne in possesso ?

Grazie in anticipo.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2281 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven nov 07, 2003 1.54
Subject: Ancora Corbett

Avevo si annunciato (in Buena Vista Update) che la prima parte del libro di
Margaret Corbett era stata "depurata" di tutti i piccoli errori di scansione
che la ppesantivano un bel po'.

E questo grazie a Andrea Tognocchi, che si è preso l'impegno di segnalarmi
tutti questi piccoli "bugs".

Ben, anche la seconda parte è stata corretta.

In più Andrea mi ha pungolato fino a convincermi della necessità di inserire
le immagini delle tabelle originali contenute nel libro, che infatti sono
state caricate.

Secondo me siamo in una stagione di abbondanza: oltre alle sorprese di
skyrunner altre sono in arrivo, da parte mia e di altri colleghi e amici.

Dove scaricare il libro
a http://www.metodobates.it/corbett.htm e
http://www.metodobates.it/corbett2.htm

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2282 **From:** Fabrizio **Date:** sab nov 08, 2003 11.41
Subject: Verde e rosso

È da tanto che mi chiedo che senso abbia il guardare il verde o il rosso per
vedere se uno è miope o no.

Mi spiego meglio: una volta quando l'ottico mi provava le lenti a contatto
mi chiedeva se con quella gradazione vedevo meglio sul tabellone elettronico
il colore verde o il rosso.

Qual è la spiegazione?

Ciao.

Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2283 **From:** Fabrizio **Date:** sab nov 08, 2003 11.41
Subject: Occhi chiusi ed accomodazione

Potrebbe essere sia una banalità che una domanda senza risposta, ma mi sto chiedendo quale sia il livello di accomodazione dell'occhio quando le palpebre sono abbassate.

Teoricamente infinito visto che l'occhio guarda un oggetto a distanza zero oppure l'accomodazione è nulla perché evita di guardare.

Chi ha una risposta?

Ciao.

Fabrizio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2284 **From:** Erio Calderara **Date:** sab nov 08, 2003 3.09
Subject: Storie dalla clinica - versione in italiano

Leggo che è stata avanzata la proposta di tradurre il libro e metterlo in linea.
Io ho appena cominciato la traduzione per mio uso personale e precisamente in formato .doc (Word 97) con ogni pagina divisa in due semipagine: la parte sinistra in inglese e la parte destra in italiano.
Ho fatto questa scelta in quanto la lettura sul monitor risulta gradevole e credo anche la stampa.
Comunque di tempo ce ne vuole e se viene costituito un gruppo di lavoro, io sono disponibile.
Saluti a tutti
Erio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2285 **From:** caterina.polini **Date:** dom nov 09, 2003 6.57
Subject: R: la mia esperienza

Carissimo Salvatore che piacere!

E' la prima volta che "incontro" su Visus una persona che già conosco personalmente! Scusate avrei dovuto scriverle privatamente, ma non sono riuscita a "leggere" l'indirizzo mail!
Si ricorda ci siamo conosciuti a casa sua, mi ha portato Sonia, abitiamo nelle stesse zone....., forse mi avrà già riconosciuto prima con la storia di mia figlia?!
C'è una cosa che penso di poterle chiederle in lista che possa interessare anche agli altri iscritti: lei mi aveva accennato ad una particolare terapia, sempre relativa alla vista, piuttosto potente, di sua conoscenza che viene praticata in Russia..... ha voglia di parlarne? Mi è venuto in mente quando qualcuno mi ha detto di conoscere una persona, che si è fatta spedire degli occhiali a foro stenopeico proprio dalla Russia!

Grazie! A presto!
Caterina
----- Original Message -----
From: salvatore conforto bardellini
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Wednesday, November 05, 2003 10:26 AM
Subject: [Visus] la mia esperienza

Sono Salvatore ed è la prima volta che scrivo
alla lista. Innanzitutto un affettuoso saluto a tutti voi.
Volevo solo velocemente riferire la mia esperienza
personale. I miei problemi visivi sono iniziati a 6 anni
e si sono via via aggravati giungendo ad aver bisogno
di una correzione di diottrie -7,50 di sfera (per la miopia)
e di -2 per il cilindro (astigmatismo). Ma, oltre a questo
avevo una sensibilità alla luce e all'acqua altissima che
mi disturbava parecchio. Gli occhiali poi mi mettevano
mal di testa e le lenti a contatto non le sopportavo che
per pochissime ore e dopo alcuni giorni che le portavo
non le sopportavo più. Ho iniziato il metodo Bates con
risultato molto limitato (in seguito ho capito che lo eseguivo
solo mentalmente) aggiungendo poi in seguito altri lavori
di sblocco del corpo che anche loro hanno contribuito
al miglioramento ma non più di tanto. Dopo molti anni
ho compreso che solo il cambiamento dello stato di
coscienza era veramente la chiave per un fattivo recupero.
Tutte le cose che conoscevo andavano in effetti
interiorizzate e ciò che mi ha di fondo aiutato è stata
l'esperienza immaginativa che cambia la nostra proiezione
olografica che consideriamo reale. Come dicevo è facile
capire mentalmente tutto ciò ma quello che serve è
la vera presa di coscienza. Ora la mia vista si è stabilizzata
intorno agli 8-9 decimi e non ho difficoltà ne con l'acqua
negli occhi ne con la luce riuscendo bene nei vari esercizi.
I risultati sono veramente stati superiori alla solo semplice
eliminazioni degli artifici necessari per la visione nitida e
per comprenderla appieno non vi è altra via che la
personale esperienza. Ritengo che anche attraverso
questa lista si possa prendere molto di buono, dipende
solo da noi.
Un incoraggiamento a tutti e i migliori auguri per i risultati
più belli
Salvatore

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2286 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun nov 10, 2003 5.51
Subject: seminario a Udine

Ci sarà a a Udine il 22,23,24 Novembre un seminario di Formazione nel metodo Bates, ondotto da Maurizio Cagnoli e Daniela Giovati, con la partecipazione di Marisa Martinelli, psicosomatica dei problemi visivi.

Sarà sia pratico che teorico e permetterà di approfondire i principi base del metodo Bates, esemplificati nelle attività visive proposte dal metodo Bates e di comprendere come sia i principi base, sia le attività agiscano in sinergia, costituendo un insieme olistico, organico, e non una lista di esercizi.

Tutti coloro che vogliono comprendere più profondamente questi concetti sono invitati, sia che lavorino sulla propria vista che su quella degli altri.

Info a http://www.metodobates.it/formazione.htm

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2287 **From:** Igor Manarolla **Date:** lun nov 10, 2003 3.40
Subject: La ruota tibetana

Ciao a tutti,
ho messo tra i documenti la "ruota tibetana" che compare nel libro della De Michelis. C'è un file pdf pronto da stampare e anche il corrispondente file di autocad.

La trovo utile per guardarla tipo una tabella di Snellen, secondo me si presta di più a essere "contemplata" e osservata senza stress.

Ciao!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2288 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** lun nov 10, 2003 3.41
Subject: New file uploaded to Visus

Ciao,

desideriamo farti sapere che, nella sezione File del gruppo
Visus, troverai un nuovo file appena caricato.

File : /Ruota tibetana.zip
Caricato da : imanarolla <igor.manarolla@...>
Descrizione : Ruota tibetana

Puoi accedere al file dal seguente indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Ruota%20tibetana.zip

Per ulteriori informazioni su come condividere i file con gli altri
iscritti al tuo gruppo, vai invece alla sezione di Aiuto al seguente
indirizzo:
http://help.yahoo.com/help/it/groups/files

Cordiali saluti,

imanarolla <igor.manarolla@...>

Group: Visus **Message:** 2289 **From:** skyrunner **Date:** lun nov 10, 2003 9.27
Subject: Libro originale di Bates "La cura della vista imperfetta mediante il trattamento senza occhiali. (Vista perfetta senza occhiali)

Volevo segnalare che Il libro "La cura della vista imperfetta mediante il
trattamento senza occhiali. (Vista perfetta senza occhiali)" è ora pronto
per la spedizione ed è stata aggiornata la relativa pagina del sito.
Sono stati contattati coloro che hanno già eseguito l'ordine. Qualcuno
potrebbe essere sfuggito. Chi ha chiesto informazioni per l'ordine e non ha
ricevuto nessuna email alla data di OGGI, per favore mi ricontatti.

Il link per la pagina è www.centralfixation.net/materialeerisorse.htm
(anche una pagina del libro)

Anche sul resto del sito alcuni piccoli cambiamenti (è ancora all'inizio
della fase di costruzione, conto di svilupparlo col tempo).
I vostri commenti, segnalazioni e domande sono sempre benvenuti.

"Crea intorno a te solo pensieri e persone positive".(Seneca)

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...
www.centralfixation.net>

Group: Visus **Message:** 2290 **From:** Luca Cattarossi **Date:** mar nov 11, 2003 6.31
Subject: link microcaratteri

Solo per segnalare qualche altro link dove trovate opere letterarie da scaricare gratis:

Liber Liber - Progetto Manuzio www.liberliber.it

Cyberia www.cyberia.it

Adelphiana (sito casa editrice Adelphi) www.adelphiana.it

Memoware (english) www.memoware.com

Saluti a tutti.

Luca

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2291 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mar nov 11, 2003 1.07
Subject: Re: Storie dalla clinica - versione in italiano

Il giorno 8-11-2003 22:09, Erio Calderara, erio@... ha scritto:

> Leggo che è stata avanzata la proposta di tradurre il libro e metterlo in
> linea.
> Io ho appena cominciato la traduzione per mio uso personale e precisamente in
> formato .doc (Word 97)
> con ogni pagina divisa in due semipagine: la parte sinistra in inglese e la
> parte destra in italiano.
> Ho fatto questa scelta in quanto la lettura sul monitor risulta gradevole e
> credo anche la stampa.
> Comunque di tempo ce ne vuole e se viene costituito un gruppo di lavoro, io
> sono disponibile.
> Saluti a tutti
> Erio

Vedo che non ti si è ancora risposto, almeno mi pare.
L'idea è naturalmente buonissima. Il formato può essere magari trasformato in pdf, che è scaricabile meglio (io non so come fare, ma altri in lista si).

Per darti una mano nella traduzione invito nuove persone a farsi avanti perché.... ci sono già un bel po' di persone impegnate in traduzioni (Giada in particolare ha fatto e fa un lavoro enorme). E' venuto il momento di dimostrare che il metodo Bates ci ha sciolto anche la... lingua (nel senso di lingua inglese) e contribuire a questa bonanza (nel senso di abbondanza) di testi e di iniziative.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2292 **From:** salvatore conforto bardellini **Date:** lun nov 10, 2003 7.56

Subject: risposta

Cara Caterina,
il mio indirizzo di posta è:
salvatorec@...
In risposta alla tua lettera ti informo
che la Russia è il paese che ha da
anni sviluppato un centro, non ricordo
più dove, che hanno sperimentato con
notevoli risultati la visione extraretinica.
In pratica una notevolissima percentuale
di ciechi, con l'opportuno addestramento,
riesce a leggere anche i libri normali.
Questo dimostra come le nostre cellule
si possono specializzare recuperando
le funzioni perse. Non sono sicuro
di ricordarmi esattamente di te, ma
incontrandoti di persona sarà facile
rammentare tutto. Sono di Sondrio
e ultimamente vado meno a Bolzano
in quanto tendo più ad andare verso il
mare.
Ti saluto con affetto e auguro ogni bene
Salvatore

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2293 **From:** larafeodorovna **Date:** mer nov 12, 2003 1.10
Subject: nuova iscritta

Ciao a tutti,
ho appena completato la mia iscrizione a questo gruppo, conosciuto
navigando tra i vari siti che si occupano di recupero della vista con
metodi naturali.
Dall'inizio del mese di novembre (quindi pochissimo) cerco di
applicare i principi del metodo Bates: in realtà sto cercando di
comprenderli nella maniera corretta.
Sono convinta della esattezza delle teorie elaborate sul filone
dell'intuizione e degli esperimenti del dr. Bates e quindi della
possibilità di tornare nelle condizioni di godere di una visione
nitida e normale solo grazie a nuove abitudini.
Spero che questo gruppo possa essermi di aiuto e di incoraggiamento
(sento di averne bisogno) e anche che la mia esperienza possa
risultare utile per altri "compagni di sventura".
Bentrovati e a presto
Laura

Group: Visus **Message:** 2294 **From:** imanarolla **Date:** mer nov 12, 2003 4.03
Subject: Ogg: Storie dalla clinica - versione in italiano

Ciao Erio,
vorrei rendermi disponibile per la traduzione delle Stories from the
clinic. Non ho molto tempo ma credo che se in tanti traduciamo dei
pezzi anche piccoli non ci metteremo molto a mettere insieme una
versione in italiano.

Se nessuno lo ha già fatto, comincerei con i racconti "Staring"
e "Memory".

Poi magari ci metteremo d'accordo su chi può raccogliere le
traduzioni e compilare un pdf.

OK?

Ciao - Igor

In Visus@yahoogroups.com, maurizio cagnoli <postmaster@m...> ha
scritto:
> Il giorno 8-11-2003 22:09, Erio Calderara, erio@i... ha scritto:
>
> > Leggo che è stata avanzata la proposta di tradurre il libro e
metterlo in
> > linea.
> > Io ho appena cominciato la traduzione per mio uso personale e
precisamente in
> > formato .doc (Word 97)
> > con ogni pagina divisa in due semipagine: la parte sinistra in
inglese e la
> > parte destra in italiano.
> > Ho fatto questa scelta in quanto la lettura sul monitor risulta
gradevole e
> > credo anche la stampa.
> > Comunque di tempo ce ne vuole e se viene costituito un gruppo di
lavoro, io
> > sono disponibile.
> > Saluti a tutti
> > Erio

Group: Visus **Message:** 2295 **From:** Fabrizio **Date:** gio nov 13, 2003 10.17
Subject: R: Core Concept

Non so se sono in grado di rispondere in modo preciso ma ci provo.
Il core concepì rappresenta l'essenza del metodo Bates cioè quei principi
cardine che permettono alla visione di essere perfetta.
Non si tratta solo di esercizi ma anche atteggiamento e di tutto ciò che
permette di vedere bene.

Ciao.

Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: Barpit [mailto:barupit@...]
Inviato: giovedì 6 novembre 2003 19.43
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Core Concept

Ciao a tutti, sono Stefania, leggo spesso del Core Concept e non ho messo
bene a fuoco di cosa si tratta.
Qualche anima buona può darmi chiarimenti in merito , ed eventualmente come
posso entrarne in possesso ?

Grazie in anticipo.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 2296 **From:** danielejazzz **Date:** gio nov 13, 2003 10.34
Subject: oooohhhhh l''aereeo..

ecco un breve off topics, ma forse neanche tanto.
a dicembre vado a Berlino con l'aereo,
è la prima volta che lo prendo e non a caso
nel senso che prima d'ora avevo sempre accuratamente scelto
altri mezzi di trasporto;
mi chiedo se,
oltre a piacevoli motivi..
fare una bella vacanza con la mia ragazza,
vedere una città che mi attrae, ecc..
non ce ne sia magari un altro:
vorrò forse mettermi alla prova?
la paura di volare somiglia forse un po' alla paura di vedere?
daniele.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2297 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven nov 14, 2003 1.04
Subject: Re: oooohhhhh l''aereeo..

Il giorno 14-11-2003 5:34, danielejazzz, danielelallini@... ha
scritto:

> ecco un breve off topics, ma forse neanche tanto.
> a dicembre vado a Berlino con l'aereo,
> è la prima volta che lo prendo e non a caso
> nel senso che prima d'ora avevo sempre accuratamente scelto
> altri mezzi di trasporto;
> mi chiedo se,
> oltre a piacevoli motivi..
> fare una bella vacanza con la mia ragazza,
> vedere una città che mi attrae, ecc..
> non ce ne sia magari un altro:
> vorrò forse mettermi alla prova?
> la paura di volare somiglia forse un po' alla paura di vedere?
> daniele.

Avevi letto quel messaggio di Nicola in cui raccontava di come riuscire a fare il morto in acqua fosse stato per lui una grossa conquista?

C'è una certa analogia: in entrambi i casi si tratta di rinunciare a controllare la situazione, pur mantenendosi consapevoli.
Questo secondo me è anche il tema che sta sotto al vedere bene.

Viaggiare in aereo mette a dura prova la nostra tranquillità, soprattutto a terra! Quando si vola, finalmente ci si rilassa!

Berlino è un posto molto interessante.
Avrai un sacco di cose da osservare.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2298 **From:** frankoran **Date:** ven nov 14, 2003 5.02
Subject: storie dalla clinica - in italiano

Io ho iniziato a tradurre il capitolo 8, Cataratta.
Anch'io come Erio sto adottando il sistema a due colonne: inglese a sinistra e italiano a destra. Credo che sarà utile per chi dovrà visionare e ricomporre il tutto alla fine.
Saluti,
Franco

Group: Visus **Message:** 2299 **From:** Giuliana Cupi **Date:** ven nov 14, 2003 8.47
Subject: Re: oooohhhhh l''aereeo..

Che interessante analogia...io ho sempre avuto una paura pazzesca di volare, salvo poi adorarlo quando l'ho fatto, e sono miope come una talpa...e dopo molto lavoro su me stessa sta capendo il perché della mia paura di volare e di quella di vedere...in fondo sono un po' la stessa cosa, se non vedi come fai a volare (il senso più sviluppato negli uccelli è la vista)? E se voli, che fai? Ti allontani, ti liberi, sei libero? E se vedi lo stesso, non hai più scuse per bloccarti? Scusate, sono pensieri in libertà ma per me il percorso è stato questo, mi piacerebbe sapere se qualcun altro condivide questa esperienza
Ciao Giuliana
-----Messaggio Originale-----
Da: maurizio cagnoli
A: Visus@yahoogroups.com
Data invio: venerdì 14 novembre 2003 1.04
Oggetto: Re: [Visus] oooohhhhh l'aereeo..

Il giorno 14-11-2003 5:34, danielejazzz, danielelallini@... ha scritto:

> ecco un breve off topics, ma forse neanche tanto.
> a dicembre vado a Berlino con l'aereo,
> è la prima volta che lo prendo e non a caso
> nel senso che prima d'ora avevo sempre accuratamente scelto
> altri mezzi di trasporto;
> mi chiedo se,
> oltre a piacevoli motivi..

> fare una bella vacanza con la mia ragazza,
> vedere una città che mi attrae, ecc..
> non ce ne sia magari un altro:
> vorrò forse mettermi alla prova?
> la paura di volare somiglia forse un po' alla paura di vedere?
> daniele.

Avevi letto quel messaggio di Nicola in cui raccontava di come riuscire a fare il morto in acqua fosse stato per lui una grossa conquista?

C'è una certa analogia: in entrambi i casi si tratta di rinunciare a controllare la situazione, pur mantenendosi consapevoli.
Questo secondo me è anche il tema che sta sotto al vedere bene.

Viaggiare in aereo mette a dura prova la nostra tranquillità, soprattutto a terra! Quando si vola, finalmente ci si rilassa!

Berlino è un posto molto interessante.
Avrai un sacco di cose da osservare.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2300 **From:** gwyneth paltrow **Date:** lun nov 17, 2003 10.00
Subject: Re: oooohhhhh l''aereeo..

Ciao Giuliana,
le tue osservazioni sono interessanti e, se ti fa piacere avere un confronto, ho notato, nella mia brevissima esperienza di applicazione del metodo Bates, un grande senso di liberazione nell'andare in giro senza occhiali (considera che ho una correzione di -5,5 e -6 diottrie).
Prima non supponevo nemmeno che potesse essere concepibile una cosa del genere, ma adesso che ho appreso che lasciare gli occhi in libertà non può costituire altro che un beneficio, si è determinato l'atteggiamento inverso: ad esempio avverto come una

brutta costrizione l'orario di lavoro in quanto mi obbliga ad una vista costantemente a fuoco e a dipendere dagli occhiali.
Un saluto a tutti voi Laura

Giuliana Cupi <giuliana.cupi@...> wrote:
Che interessante analogia...io ho sempre avuto una paura pazzesca di volare, salvo poi adorarlo quando l'ho fatto, e sono miope come una talpa...e dopo molto lavoro su me stessa sta capendo il perché della mia paura di volare e di quella di vedere...in fondo sono un po' la stessa cosa, se non vedi come fai a volare (il senso più sviluppato negli uccelli è la vista)? E se voli, che fai? Ti allontani, ti liberi, sei libero? E se vedi lo stesso, non hai più scuse per bloccarti? Scusate, sono pensieri in libertà ma per me il percorso è stato questo, mi piacerebbe sapere se qualcun altro condivide questa esperienza
Ciao Giuliana

Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2301 **From:** Colarossi Rosaria Pia Rita **Date:** lun nov 17, 2003 11.08
Subject: R: Lenti sottocorrette

Io ho fatto questo per anni...non posso dire che ci siano stati miglioramenti in quel periodo, anche perché le tecniche bates all'epoca non le praticavo.
Ritengo che la vera svolta sia quella di togliere gli occhiali.
L'ho fatto,anche se faccio ridere ... sto spiaccicata davanti al video.
E' vero però che cosi mi costringo a guardare in maniera più rilassata per sforzarmi di vedere.. Lo posso fare perché per ora sto lavorando da sola.
Spero solo che nel frattempo la vista migliori.
Ho sperimentato però che alla fine della giornata i miei occhiali sottograduati sembrano fortissimi.
Devo andare dall'oculista per verificare di quanto sto migliorando.

Ciao Sara.
-----Messaggio originale-----
Da: Nino Porcino [mailto:nino.porcino@...]
Inviato: martedì 7 ottobre 2003 11.11
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Lenti sottocorrette

Ho iniziato da qualche giorno a leggere senza portare gli occhiali (sono fortemente miope) e ho notato che quando alla fine li rimetto li sento per qualche minuto troppo "forti". Stavo pensando quindi, oltre ad aumentare il tempo di visione senza occhiali (mi riesce facile perchè leggo molto), di farmi prescrivere un paio di lenti sottocorrette da usarsi con il computer (attività che svolgo per parecchie ore al giorno). La mia idea è quella di avere delle lenti con un campo visivo a fuoco di circa due metri, il minimo che mi possa permettere l'attività al videoterminale senza grossi problemi (senza occhiali il campo a fuoco è circa 50 cm). Che ne pensate dell'idea? Pensate che possa giovare in termini di rilassamento dell'occhio e del riabituarsi ad una visione normale?

Ogni suggerimento è gradito.

- Nino Porcino

Per inviare messaggi in lista, spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo: Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

---
CONFIDENTIALITY NOTICE
This message and its attachments are addressed solely to the persons above and may contain confidential information. If you have received the message in error, be informed that any use of the content hereof is prohibited. Please return it immediately to the sender and delete the message. Should you have any questions, please contact us by replying to webmaster@....
Thank you
www.telecomitalia.it

Group: Visus **Message:** 2302 **From:** futuraz22 **Date:** lun nov 17, 2003 1.19
Subject: >>> PERDONO.....!!!

>>> PERDONO.....!!!
Vi chiedo scusa per questa email, ma è una comunicazione importante: su http://www.gratiz.org chi ha un sito o un gruppo puo'...cambiargli nome!!! Cioè se sei proprietario o webmaster puoi cambiare gratiZ i domini delle tue pagine web...
UN ALTRO VANTAGGIO IMPORTANTE E' CHE ENTRI NEL NETWORK DI http://www.GRATIZ.ORG ...IL NETWORK DI SITI ITALIANI PIU' VISITATO...LA DIRECTORY DEI SITI!!! IL CHE VUOL DIRE RICEVERE CENTINAIA DI VISITATORI AL GIORNO...
Con tutta sincerità, e scusandomi ancora, ti consiglio intanto di visitare il NETWORK GRATIZ.ORG su http://www.GratiZ.org ...Se vorrai cambiare l'http:// e http:// www del tuo sito o tuo gruppo, potrai vedere in prima pagina decine di nomi/domini curiosi e attrattivi.

A presto !

Group: Visus **Message:** 2303 **From:** skyrunner **Date:** lun nov 17, 2003 2.47
Subject: Nota del moderatore - R: >>> PERDONO.....!!!

Questo messaggio è decisamente fuori tema.
Ci sono molte altre "comunicazioni importanti" od "occasioni irripetibili" per ognuno di noi.
Ma non è questo il luogo né il modo.
Chi ha scritto è stato moderato.
Prego tutti per il futuro di astenersi da questo tipo di spamming, grazie!!!

"There is no god higher than truth" - Mahatma Gandhi

Mauro Teodori
skyrunner@...

www.centralfixation.net

-----Messaggio originale-----
Da: futuraz22 [mailto:futuraz22@...]
Inviato: lunedì 17 novembre 2003 13.19
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] >>> PERDONO.....!!!

>>> PERDONO.....!!!
Vi chiedo scusa per questa email, ma è una comunicazione importante:
....

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2304 **From:** Visione&Benessere **Date:** lun nov 17, 2003 6.50
Subject: concorso letterario

Gentili partecipanti alla lista, desideriamo comunicare un'iniziativa che siamo orgogliosi di avere messo a punto e alla quale speriamo che alcuni di voi vorranno aderire, certi del fatto che siate tra coloro che hanno maggiormente da dire a proposito.
Un saluto a tutti
V&B

Padova 11/11/03. Prima edizione del Premio Letterario "Visioni". (scade il 10/2/2004)
V&B Edizioni indice la prima edizione del Premio Letterario "Visioni".
Il concorso è aperto a tutti e sono ammessi racconti e testi teatrali il cui soggetto sia il guardare, il vedere e la vista nella sua accezione più ampia.
Ogni autore potrà concorrere con una sola opera della lunghezza massima di dodicimila battute*.
Il concorso scade il 10 Febbraio 2004.
Le migliori 10 opere saranno premiate con la pubblicazione in volume della V&B Edizioni che sarà distribuito a livello nazionale. Ogni autore scelto verrà direttamente contattato per l'editing.
V&B si riserva di pubblicare sul sito www.visionebenessere.it , previa autorizzazione dell'autore, alcune delle opere che, pur non rientrando nelle dieci prescelte, risultassero comunque meritevoli.
L'intero bando di concorso è pubblicato su www.visionebenessere.it sezione edizioni

V&B

Group: Visus **Message:** 2305 **From:** daniele **Date:** mar nov 18, 2003 1.52
Subject: il poster nell''ufficio postale

stamattina mi trovavo in un ufficio postale
e guardavo quel poster che reclamizza non ricordo quale servizio,
con un bambino e il suo cane che corrono al centro di un grande prato verde,
(avete presente?)
beh.. mi tolgo gli occhiali,
e provo a "lampeggiare" sul poster guardando brevemente e poi immaginando,

i soggetti al centro, poi il prato, poi la scritta in basso..
e i miei occhi sembravano proprio abbozzare una messa a fuoco,
una accomodazione, leggera ma percepibile,
mi spiego meglio,
riuscivo a percepire una piccola accomodazione che,
partendo dall'istante di apertura degli occhi,
durava circa mezzo secondo e poi si stabilizzava,
ed era proprio come quando si gira di un centimetro
la ghiera di messa a fuoco di una fotocamera;
ma è possibile? tra l'altro in questo momento
non sto nemmeno eseguendo le tecniche di rilassamento, centralità
e
mobilità..
ciao, daniele.

Group: Visus **Message:** 2306 **From:** erio\@iol\.it **Date:** mar nov 18, 2003 2.56
Subject: storie dalla clinica in italiano

Il progetto è partito.
Per ora il gruppo è composto da tre persone. Altri che volessero collaborare sono graditi e sono pregati di segnalarsi in lista.
Al momento il lavoro è così ripartito:
Introduzione - fatta
cap.1 - erio
staring + memory - igor
cap.8 cataratta - franco

Gli altri capitoli sono da assegnare
Saluti a tutti
Erio

Group: Visus **Message:** 2307 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar nov 18, 2003 5.36
Subject: Re: il poster nell

> stamattina mi trovavo in un ufficio postale
> e guardavo quel poster che reclamizza non ricordo quale servizio,
> con un bambino e il suo cane che corrono al centro di un grande prato
> verde,
> (avete presente?)
> beh.. mi tolgo gli occhiali,
> e provo a "lampeggiare" sul poster guardando brevemente e poi
> immaginando,
> i soggetti al centro, poi il prato, poi la scritta in basso..
> e i miei occhi sembravano proprio abbozzare una messa a fuoco,
> una accomodazione, leggera ma percepibile,
> mi spiego meglio,
> riuscivo a percepire una piccola accomodazione che,
> partendo dall'istante di apertura degli occhi,
> durava circa mezzo secondo e poi si stabilizzava,
> ed era proprio come quando si gira di un centimetro
> la ghiera di messa a fuoco di una fotocamera;
> ma è possibile? tra l'altro in questo momento
> non sto nemmeno eseguendo le tecniche di rilassamento, centralità
> e
> mobilità..

E' possibile perché ti sei tolto gli occhiali, probabilmente se avessi fatto
anche delle tecniche ti sarebbe durato di più o la messa a fuoco sarebbe stata
più precisa o entrambe le cose.

Bello l'esempio della ghiera della macchina fotografica, a me i clear flash vengono in un modo un po' lento che da proprio la sensazione di quando si regola la messa a fuoco con una macchina fotografica o un binocolo.

> ciao, daniele.
>
Ciao,

Bruno Badiali

mailto:bbadiali@...

http://bunix.cjb.net

Group: Visus **Message:** 2308 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 18, 2003 6.46
Subject: R: Due modi di vedere male

Ciao, Sara.
Chiedi se stai andando bene... Sei tu la prima che può saperlo. A occhio sembra di si, ma non so come leggi la tabella di Snellen.
I dondolii li fai?
Il fatto che da lontano vedi male, penso dipenda dal fatto che tu continui a guardare nel "vecchio modo"...
Microlettura con che corpo (misura) carattere?
La tabella a raggi è quella che dici tu.
Ciao!

"Mai ti è dato un desiderio senza che ti sia dato anche il potere di realizzarlo". R. Bach

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...
www.centralfixation.net

-----Messaggio originale-----
Da: Colarossi Rosaria Pia Rita
[mailto:rosariapiarita.colarossi@...]
Inviato: giovedì 6 novembre 2003 15.08
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: R: [Visus] Due modi di vedere male

Io sono miope ed astigmatica, e guardando il tabellone da alcuni giorni vedo l'immagine sdoppiata non nitida come nella figura, ma sdoppiata con la seconda immagine anche abbastanza distante dalla prima (come è nell'esempio sulle foto).
Mi sembra che sto migliorando anche se lo deduco solo dal fatto che, seppure con difficoltà e fastidio (non lo chiamerei dolore ma mi sento molto stanca alla fine della giornata) riesco a lavorare al computer senza occhiali (ho circa 5 gradi di miopia..)
Con rasterbrille non va, mi viene la nausea a vedere tutto doppio e le lenti sottocorrette le ho usate per almeno 6 anni, quindi volevo provare a fare qualcosa di più anche se ho un po' paura.

Penso di essere migliorata anche perché quando di rado metto gli occhiali sottocorretti per guardare il computer mi sembrano troppo forti... fuori però quando guido l'effetto svanisce e sulle distanze più ampie dei 50 cm, mi sembra di stare come prima. Sto andando bene ?
Sto facendo molta micro lettura e sunning perché mi rilassa ed il tempo qui lo consente (sono in Puglia).Faccio palming ma non noto effetti particolari, mi rilassa più il blinking almeno a livello di sensazione fisica, mi allieva la tensione e la stanchezza degli occhi.
Devo comunque fare delle verifiche con la Snellen cosi forse mi passa qualche paura.
A proposito non trovo le Snellen a raggi per gli astigmatici .. dove sono?? Ho trovato solo una stella di raggi su sfondo nero. Vi riferite a quella (e' nella sezione Ottotipi) ? e come si usa ??
Scusate le domande ... da miope...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2309 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 18, 2003 6.46
Subject: R: Core Concept

Stefania, ho parlato del core concept ultimamente perché ci sto lavorando sopra ma ho dovuto metterlo da parte per altri impegni.
Contavo di farlo uscire per ottobre ma come avrai capito non è stato possibile.
Inoltre più ci lavoro e più mi viene da scrivere!
In sostanza, non è ancora pronto. Però ci penso e... ne parlo!
E' un documento che spiega cosa c'è alla base della visione in accordo con le scoperte di Bates.
Spiega cosa è il nucleo centrale del suo metodo. Il motore (che non è altro che il rispetto dei limiti fisiologici del nostro sistema visivo) che lo fa funzionare!
Penso che poco a poco lo integrerò in parte nel sito centralfixation, con anche qualche immagine che ora manca... Ma dovrei mettermi anche a disegnare per chiarire meglio dei concetti....
Comunque lo scriverò qui, quando sarà pronto.

"...Inoltre, i principi della visione identificati dal Dr Bates sono assolutamente corretti, ed è impossibile vedere chiaramente senza di essi. Tali principi non sono stati inventati dal Dr Bates. Essi sono stati creati dalla natura."

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

-----Messaggio originale-----
Da: Barpit [mailto:barupit@...]
Inviato: giovedì 6 novembre 2003 19.43
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Core Concept

Ciao a tutti, sono Stefania, leggo spesso del Core Concept e non ho messo bene a fuoco di cosa si tratta.
Qualche anima buona può darmi chiarimenti in merito , ed eventualmente

come posso entrarne in possesso ?

Grazie in anticipo.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2310 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 18, 2003 6.46
Subject: R: Verde e rosso

Ci sono dei vecchi messaggi nell'archivio dove se ne è parlato.
Quello che so io è che la differenza di rifrazione della luce dipende anche dalla lunghezza d'onda. I due colori hanno lunghezze d'onda differenti. Se vedi meglio uno rispetto all'altro è perché la tua accomodazione è spostata in più o in meno rispetto al valore medio che fa vedere allo stesso modo i due colori.
"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...
www.centralfixation.net

.
-----Messaggio originale-----
Da: Fabrizio [mailto:leonidaf@...]
Inviato: sabato 8 novembre 2003 11.42
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Verde e rosso

È da tanto che mi chiedo che senso abbia il guardare il verde o il rosso per
vedere se uno è miope o no.

Mi spiego meglio: una volta quando l'ottico mi provava le lenti a contatto mi chiedeva se con quella gradazione vedevo meglio sul tabellone elettronico
il colore verde o il rosso.

Qual è la spiegazione?

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2311 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 18, 2003 6.46
Subject: R: Occhi chiusi ed accomodazione

La risposta la trovi sul CD di Bates che ti sta per arrivare. Con la funzione ricerca trovi diverse cose sull'argomento.

Ad occhi chiusi molti diventano miopi. E molti stanno in tensione, o la aumentano, dormendo.
Ma il problema non è l'accomodazione ad occhi chiusi. IL VERO PROBLEMA è COSA FA LA MENTE QUANDO CHIUDI GLI OCCHI.

"Non è la materia che genera il pensiero... è il pensiero che genera la materia"
(Giordano Bruno)

"Non è la materia che genera il pensiero... è il pensiero che genera la materia"
(Giordano Bruno)

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

-----Messaggio originale-----
Da: Fabrizio [mailto:leonidaf@...]
Inviato: sabato 8 novembre 2003 11.42
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] Occhi chiusi ed accomodazione

Potrebbe essere sia una banalità che una domanda senza risposta, ma mi sto chiedendo quale sia il livello di accomodazione dell'occhio quando le palpebre sono abbassate.

Teoricamente infinito visto che l'occhio guarda un oggetto a distanza zero oppure l'accomodazione è nulla perché evita di guardare.

Chi ha una risposta?

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2312 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 18, 2003 6.46
Subject: Sul sito centralfixation immagini aggiornate dell eBook su CD del Libro di W.H. Bates

Sul sito ho inserito dell informazioni e delle immagini sul CD di Bates.
Chi lo ha ordinato ed è curioso di vedere cosa sta per ricevere può farsene una idea ai links:

http://www.centralfixation.net/bateslibro.htm

http://www.centralfixation.net/prefazionecd.htm

Ci si può arrivare anche attraverso "materiale e risorse".
Mi fa piacere ricevere commenti.

"Non aspettare il momento giusto per fare le cose. L'unico momento giusto è adesso".

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 2313 **From:** skyrunner **Date:** mar nov 18, 2003 6.46
Subject: R: nuova iscritta

CIao, Laura e Benvenuta.
Più che comprenderli, viverli!
Mi piace la tua email. E mi trova in accordo.
Buon miglioramento!

"...Inoltre, i principi della visione identificati dal Dr Bates sono assolutamente corretti, ed è impossibile vedere chiaramente senza di essi. Tali principi non sono stati inventati dal Dr Bates. Essi sono stati creati dalla natura."

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

-----Messaggio originale-----
Da: larafeodorovna [mailto:danae67it@...]
Inviato: mercoledì 12 novembre 2003 13.11
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] nuova iscritta

Ciao a tutti,
ho appena completato la mia iscrizione a questo gruppo, conosciuto navigando tra i vari siti che si occupano di recupero della vista con metodi naturali.
Dall'inizio del mese di novembre (quindi pochissimo) cerco di applicare i principi del metodo Bates: in realtà sto cercando di comprenderli nella maniera corretta.
Sono convinta della esattezza delle teorie elaborate sul filone dell'intuizione e degli esperimenti del dr. Bates e quindi della possibilità di tornare nelle condizioni di godere di una visione nitida e normale solo grazie a nuove abitudini.
Spero che questo gruppo possa essermi di aiuto e di incoraggiamento (sento di averne bisogno) e anche che la mia esperienza possa risultare utile per altri "compagni di sventura".

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2314 **From:** gwyneth paltrow **Date:** mer nov 19, 2003 4.25
Subject: entusiasmo

Grazie Mauro del benvenuto,
sono contentissima e per molti motivi:
- questo semplice messaggio già è servito da incoraggiamento, anche se, riguardo alla mia email, dopo averla spedita mi sono pentita della definizione di "compagni di sventura": per il mio stato d'animo attuale sarebbe più adeguato parlare di "compagni di avventura", perchè è proprio un'avventura quella che mi sembra di vivere in questi ultimi giorni;

- seguendo il suggerimento ricevuto al momento dell'iscrizione al gruppo, prima di fare domande, ho riletto i messaggi precedenti (vincendo la sensazione iniziale di stare origliando dietro una porta :-)) e sono arrivata a 460!!!!!!!!!!! e debbo dire che ne è valsa la pena, in quanto ne ho tratto molti spunti e vi ringrazio calorosamente di aver creato questo preziosissimo archivio;
- non uso più gli occhiali e, in ufficio, ricorro a lenti inferiori di una diottria rispetto alla mia correzione completa;
- ogni giorno registro progressi e sensazioni (nuove o dimenticate), in un mondo diverso che è, sempre e solo, in attesa di essere visto;
- descrivo (per vostra fortuna :-)) solo il più bello di questi episodi perchè non si è trattato solo di un miglioramento della mia vista, ma di un'esperienza a 360° per la valenza emotiva che ha implicato. Avevo al mattino letto il capito di Bates sugli optimum ed i pessimum e, ritenendo la tabella un pessimum, per gli esercizi serali ho preferito cambiare oggetto; non trovando niente sotto mano (o meglio sott'occhi) mi sono "sfogata" sulla foto dei miei genitori a Londra. Pur non riuscendo a mettere a fuoco i loro visi (cosa che peraltro mi è riuscita qualche sera dopo), l'immagine mi è apparsa così viva, reale, tridimensionale, rispetto alla maniera in cui mi appariva abitualmente, da sembrare quasi che i due "turisti per caso" emergessero dalla superfice della foto e si stessero accingendo a camminare sul ripiano del mobile. Sono rimasta a lungo, commossa, a godermi queste sensazioni e ho rivalutato in parte il libro di Kaplan che non ho nemmeno terminato perchè mi era sembrato
troppo "mistico".

Ma, bando alle ciance, vorrei porre un quesito sulla lettura a caratteri piccolissimi. Il pc dell'ufficio non mi consente in alcun modo di cambiare la risoluzione della stampa e ho notato che a 600 dpi non tutti i font hanno la medesima resa. Qualcuno potrebbe consigliare il font più adatto a queste stampe in miniatura? E ancora: per consentire allo sguardo di passare al rigo successivo scivolando sullo spazio bianco, è consigliabile un'interlinea singola oppure una maggiore?
Grazie in anticipo e prometto,dopo questo lungo sfogo,di tacere per un pò (anche perchè ci sono circa 1900 messaggi che mi aspettano :-( )
Ciao a tutti
Laura (la sgobbona)

skyrunner <skyrunner@...> wrote:

CIao, Laura e Benvenuta.
Più che comprenderli, viverli!
Mi piace la tua email. E mi trova in accordo.
Buon miglioramento!

Mauro Teodori

Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2315 **From:** Colarossi Rosaria Pia Rita **Date:** mer nov 19, 2003 4.43
Subject: R: Due modi di vedere male

credo anche io che il miglioramento ci sia, ma da un po' di tempo avverto una strana sensazione.L'occhio destro mi sembra abbia più difficoltà. E' come se lo avvertissi più debole e con una minore visus. Non so se è solo autosuggestione, ma avverto più fastidio su questo occhio.
Riguardo alla snellen dondolo sempre nel guardarla ed i microcaratteri sono con corpo 2 alternati ad uso del fine print ad 8 pagine che è sicuramente più grosso. Non ho difficoltà a leggere il corpo 2, ma sono passata al lavoro in una stanza molto poco luminosa ed ho paura di esagerare.
Cosa posso fare per aiutare l'occhio destro senza abbandonare l'altro ??
Riguardo alla tabella a raggi non mi avete risposto su come si usa. Fatemi sapere grazie.

Ciao Sara

-----Messaggio originale-----
Da: skyrunner [mailto:skyrunner@...]
Inviato: martedì 18 novembre 2003 18.46
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: R: [Visus] Due modi di vedere male

Ciao, Sara.
Chiedi se stai andando bene... Sei tu la prima che può saperlo. A occhio sembra di si, ma non so come leggi la tabella di Snellen.
I dondolii li fai?
Il fatto che da lontano vedi male, penso dipenda dal fatto che tu continui a guardare nel "vecchio modo"...
Microlettura con che corpo (misura) carattere?
La tabella a raggi è quella che dici tu.
Ciao!

"Mai ti è dato un desiderio senza che ti sia dato anche il potere di realizzarlo". R. Bach

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...
www.centralfixation.net

-----Messaggio originale-----
Da: Colarossi Rosaria Pia Rita
[mailto:rosariapiarita.colarossi@...]
Inviato: giovedì 6 novembre 2003 15.08
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: R: [Visus] Due modi di vedere male

Io sono miope ed astigmatica, e guardando il tabellone da alcuni giorni vedo l'immagine sdoppiata non nitida come nella figura, ma sdoppiata con la seconda immagine anche abbastanza distante dalla prima (come è nell'esempio sulle foto).
Mi sembra che sto migliorando anche se lo deduco solo dal fatto che, seppure con difficoltà e fastidio (non lo chiamerei dolore ma mi sento molto stanca alla fine della giornata) riesco a lavorare al computer senza occhiali (ho circa 5 gradi di miopia..)
Con rasterbrille non va, mi viene la nausea a vedere tutto doppio e le lenti sottocorrette le ho usate per almeno 6 anni, quindi volevo provare a fare qualcosa di più anche se ho un po' paura.
Penso di essere migliorata anche perché quando di rado metto gli occhiali sottocorretti per guardare il computer mi sembrano troppo forti... fuori però quando guido l'effetto svanisce e sulle distanze più ampie dei 50 cm, mi sembra di stare come prima. Sto andando bene ?
Sto facendo molta micro lettura e sunning perché mi rilassa ed il tempo qui lo consente (sono in Puglia).Faccio palming ma non noto effetti particolari, mi rilassa più il blinking almeno a livello di sensazione fisica, mi allieva la tensione e la stanchezza degli occhi.
Devo comunque fare delle verifiche con la Snellen cosi forse mi passa

qualche paura.
A proposito non trovo le Snellen a raggi per gli astigmatici .. dove sono?? Ho trovato solo una stella di raggi su sfondo nero. Vi riferite a quella (e' nella sezione Ottotipi) ? e come si usa ??
Scusate le domande ... da miope...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di <http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html> Utilizzo del Servizio Yahoo!

CONFIDENTIALITY NOTICE
This message and its attachments are addressed solely to the persons above and may contain confidential information. If you have received the message in error, be informed that any use of the content hereof is prohibited. Please return it immediately to the sender and delete the message. Should you have any questions, please contact us by replying to webmaster@....
Thank you
www.telecomitalia.it

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2316 **From:** dragonhead75 **Date:** gio nov 20, 2003 1.41
Subject: salivazione

Salve, volevo chiedere delucidazioni su un problema che mi rende difficile eseguire il palming. Ogni volta che inizio a rilassarmi (col palming o anche con qualche semplice esercizio di respirazione) sono soggetto a un aumento della salivazione che si accumula in bocca e che mi rende difficile rilassarmi veramente. Vorrei sapere se il

problema ha qualche spiegazione e se esistono modi per risolverlo.
Cordiali saluti

Group: Visus **Message:** 2317 **From:** mivanci\@libero\.it **Date:** gio nov 20, 2003 6.38
Subject: occhi chiusi e accomodazione

Ciao a tutti,
sono stata colpita dall'affermazione di Mauro: "IL VERO PROBLEMA è
COSA FA LA MENTE QUANDO CHIUDI GLI OCCHI." e dalle considerazioni sul sonno: può il sonno "danneggiare" la visione? (il sonno della ragione è pericolosissimo, ma ciò è risaputo!)
La faccenda mi turba perchè a me capita il contrario, cioè quando dormo poco vedo un pochino peggio ed ho arrossamenti e bruciori. (specifico che il mio concetto di dormire poco vuol dire meno di otto ore).
Come funziona?

Mic

Group: Visus **Message:** 2318 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven nov 21, 2003 12.49
Subject: Re: salivazione

Il giorno 20-11-2003 20:41, dragonhead75, dragonhead75@... ha scritto:

> Salve, volevo chiedere delucidazioni su un problema che mi rende
> difficile eseguire il palming. Ogni volta che inizio a rilassarmi
> (col palming o anche con qualche semplice esercizio di respirazione)
> sono soggetto a un aumento della salivazione che si accumula in bocca
> e che mi rende difficile rilassarmi veramente. Vorrei sapere se il
> problema ha qualche spiegazione e se esistono modi per risolverlo.
> Cordiali saluti

In un certo senso è analogo a ciò che succede con le lacrime. Alcuni, quando cominciano a rilassarsi hanno un'intensa lacrimazione, dovuta allo sblocco delle ghiandole lacrimali, che fino a quel momento erano impedite dalla tension e in tutta la zona oculare.

Credo probabile che tu tenga abitualmente la mascella (e forse anche la lingua e il palato) in uno stato di tensione, che impedisce il funzionamento normale della salivazione.
Se è così, punta soprattutto a quelle attività che permettono il rilassamento attivo di collo e testa, per esempio il delineare e le oscillazioni in genere, ricordandoti anche di non fare toccare i denti tra loro (= non tenere la mascella serrata).
Addirittura potresti masticare un chewing gum mentre fai gli esercizi!

C'è anche una spiegazione diversa possibile: che cioè il puro e semplice rilassarti, venga percepito come una perdita di controllo e faccia partire paradossalmente uno stato di agitazione. Se è così ci dovrebbero essere anche altri segnali, come sudore e cose simili.

Il palming è una bella cosa, ma l'importante è trovare il modo più efficace di rilassare occhi e mente, e uno degli obiettivi di TUTTE le pratiche Bates è proprio il rilassamento.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...

Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2319 **From:** imanarolla **Date:** sab nov 22, 2003 4.06
Subject: storie dalla clinica in italiano

Segnalo che la traduzione dei racconti Staring e Memory è completata.
Inizio a tradurre il capitolo 2 : Myopia or near-sight.

Aggiornando la ripartizione del lavoro:

Introduzione - fatta
staring + memory - fatti
cap.1 - erio
cap.8 cataratta - franco
cap.2 miopia - igor

Ciao a tutti - Igor

Group: Visus **Message:** 2320 **From:** Luca Vivaldi **Date:** sab nov 22, 2003 7.21
Subject: presentazione e alcune riflessioni personali

Ciao a tutt i/e
sono iscritto da settembre alla lista ed ho ricevuto circa 300 messaggi ne ho letti 1/3 raccogliendone a volte dei chiari e utili consigli, altre volte gli stessi compaiono tra molte altre cose -rabbie, ansie, provocazioni, insulti, svalutazioni, eccitazioni, delusioni, prove e alto- per cui un po' meno chiari ma si tratta sempre di esperienze importanti per chi le prova. A volte emerge la difficoltà di chi le legge e vi risponde, bisogna riconsocere
-che ogni conquista è il frutto di una lotta con sè stessi e con i gruppi -
o alternativamente
-che ogni passo avnti è un passo avanti di sè stessi e dei gruppi -
cui si appartiene e partecipa, non è affatto facile, anzi. Ma il senso a mio modo di vedere non cambia: la lista mi appare utile, ed è per questo che comincio a volerla usare più attivamente.

Mi chiamo Luca Vivaldi ed abito a Nago in Provincia di Trento, mi sono iscritto alla mailing list su suggerimento di Paolo Buttiglieri di ATNA il quale l'avevo contattato perchè cercavo qualcuno che si occupasse del problema vista in chiave olistica. Cerco tale tipo di professionista perchè porto gli occhiali da 21 anni (ora ne ho 34) e la mia miopia continua lentamente a proseguire (dai 13 anni la mia vista si è progressivamente ma lentamente accorciata). Negli ultimi anni mi è stato riconosciuto anche dell'astigmatismo. Provo a riportare i dati presenti sul referto dell'ultimo oculista che ho incontrato per indicare la situazione, risalgono al giugno del 1999:
occhio dx

sf. -6 cil -1 asse a permanenza 145°

occhio sx

sf -5,50 cil -1 asse a permanenza 55° tabo

Il mio interesse dunque è questo: sono intenzionato a valutare dei percorsi alternativi al semplice comperare ogni 2-3 anni un paio d'occhiali nuovo e più potente sentendo l'interlocutore parlarmi di tecnologie sempre sofisticate e proposte sempre più cruente (ciò mi fa sentire impotente in

realtà - non sono impotente su tanti altri piani dell'esistenza non vedo perchè debbo accettare di esserlo acriticamente in questo! :-)))).

Sono invece avviato a cercare di conoscere quali sono gli stili che ho assunto e che mi portano al progressivo accorciamento della vista, credo che sia un fatto di abitudini più che congenito, questo me lo fanno pensare la progressione della miopia e il fatto che sono l'unico miope in famiglia, almeno da 3 generazioni. Il nonno paterno ha avuto un glaucoma e questo mi è stato segnalato essere ereditario. Sto' inoltre portando degli occhiali che dovrebbero essere sostituiti perchè ho la sensazione che nell'ultimo bimestre la vista sia leggernmente calata. Un quesito che vorrei porre è:

Come scegliere un operatore tra le diverse qualifiche citate nel sito di Buena Vista? In quanto vorrei fare una visita agli occhi che non faccio da 3 anni, e parallelamente avviare un rapporto con un interlocutore che parli una lingua più salubre rispetto a quella parlata dagli spesso irrigiditi, efficienti e a volte incapaci di comunicare, oculisti Istituzionali.
Ho scaricato alcune cose dal sito Buena Vista, non ho fatto correttamente l'iscrizione al gruppo infatti alcuni materiali mi vengono negati -la perfezionerò non appena la motivazione e la concentrazione su questa via per la risposta al "problema" vista cresce.

Intanto mi pare di capire che l'approccio olistico mi richiede di percorrere una strada allargata rispetto alla meta presunta (recuperare le diotrie) e che mi consente una visuale più ampia, paesagistica sulle mie abitudini di vita (credo che cambierà completamente la mia visone del problema). In verità a questo non so' quanto io sia immediatamente preparato. Infatti il materiale che ho sulla vista non l'ho ancora letto tutto, lo leggo a singhiozzo, come se non riuscissi ad avere una contiunuità ed una progressione nell'assimilazione di questo diverso -per me nuovo- modo di inquadrare la funzionalità della vista. Fare ciò inevitabilmente mi obbliga a cambiare molti altri aspetti della mia esperienza e quindi il mio rapporto con le altre persone, alcune mie abitudini ... ecc. ecc. Tutto ciò è fatica ed è complessità: l'unico imperativo che ci posso vedere è calma! Ci vuole lentezza e casomai progressione!

Conosco gli occhiali Rastebrille che uso quando guido da circa 2 anni (faccio circa 10 ore d'autostrada la settimana questo è il luogo in cui li indosso) mi producono una vista più concentrata, una maggiore calma nei pensieri, sento anche aumentare l'ansia che credo dipenda in parte dalla perdità dell'ampiezza visiva alla periferia e in parte dalla cerenza della visione a schermo unico e completo (quest'ultima ansia stà lentamente calando). Mi accorgo altresì che indossando questi la guida è più rilassata, è meno faticosa, riesco ad estranearmi dal contesto e rimanere sulle mie necessità-impegni-interessi, c'è però un aspetto che noto essere delicato: non li indosso nel confronto con gli altri e al segnale di lavori sulla strada tendo a cambiare occhiali. Non mi è chiaro se sia legato alla vergogna o se sia legato alla fondamentale sicurezza percepita solo indossando gli occhiali tradizionali (alla visione a spettro intero) e parallelamente la percezione d'inferiorità della vista con i rastebrille (parcellizzata).

Non riesco ancora a capire cosa potrei fare.

Intanto però mi accorgo che qualcosa stò già facendo: stò dando importanza a chi parla di un metodo, stò dedicando del tempo a scrivere la mia esperienza

di questo momento in confronto a tale contatto -mi stò chiarendo le idee - e credo anche, che tutto ciò abbia il senso di organizzarmi per il nuovo viaggio alla scoperta della vista. Stò faticosamente cercando di dedicare periodicamente degli spazi, nella mia settimana, alla lettura delle mail e materiali che ho sulla vista. Due mesi fa al posto di tutto ciò avrei scritto "non riesco a capire da dove iniziare" proponendo ditemi voi ... che cosa debbo fare? Chiudendo il pensiero su queste parole. In realtà l'ho scritto a chi ha accolta la mia iscrizione alla lista.

Un cordiale saluto e un grazie a chi ha avuto la pazienza di leggermi fin quì, un grazie anticipato anche a chi vorrà intervenire.
Ciao e auguri ad ognuno per il proprio percorso. A presto Luca Vivaldi

Luca Vivaldi

Via castel Penede, 1
38060 - NAGO (TRENTO)
Cell. +39 335 83 16 374
mail free13395@... oppure vivaldi68@...

PS: Eventuali file a me inviati in allegato La invito a riportare il loro nome ed estensione nell'oggetto della stessa mail.

Group: Visus **Message:** 2321 **From:** imanarolla **Date:** dom nov 23, 2003 3.18
Subject: Ogg: presentazione e alcune riflessioni personali

Benvenuto Luca!

dal tuo lungo intervento mi sembra di capire che hai molta voglia di intraprendere la cura della vista ma non sai dove cominciare. (giusto?)

Credo che il modo più adatto di cominciare sia.. cominciare (!) Fare. Magari poco ma fare. Attività classiche: letterine, oscillazioni, palming.. poi facendo e sperimentando (sperimentando!) si può aggiustare il tiro, e si capiscono molte cose che semplicemente leggendo o pensando non erano chiare. Mettercisi dentro, al metodo.

Se ti ispira, consiglio un seminario Buena Vista, a me è servito molto.

Ciao - Igor

Group: Visus **Message:** 2322 **From:** dragonhead75 **Date:** dom nov 23, 2003 5.29
Subject: Ogg: salivazione

--- In Visus@yahoogroups.com, maurizio cagnoli <postmaster@m...> ha scritto:
> Il giorno 20-11-2003 20:41, dragonhead75, dragonhead75@y... ha scritto:
>
> > Salve, volevo chiedere delucidazioni su un problema che mi rende
> > difficile eseguire il palming. Ogni volta che inizio a rilassarmi
> > (col palming o anche con qualche semplice esercizio di

respirazione)
> > sono soggetto a un aumento della salivazione che si accumula in
bocca
> > e che mi rende difficile rilassarmi veramente. Vorrei sapere se il
> > problema ha qualche spiegazione e se esistono modi per risolverlo.
> > Cordiali saluti
>
> In un certo senso è analogo a ciò che succede con le lacrime.
Alcuni, quando
> cominciano a rilassarsi hanno un'intensa lacrimazione, dovuta allo
sblocco
> delle ghiandole lacrimali, che fino a quel momento erano impedite
dalla
> tension e in tutta la zona oculare.
>
> Credo probabile che tu tenga abitualmente la mascella (e forse
anche la
> lingua e il palato) in uno stato di tensione, che impedisce il
funzionamento
> normale della salivazione.
> Se è così, punta soprattutto a quelle attività che
permettono il
> rilassamento attivo di collo e testa, per esempio il delineare e le
> oscillazioni in genere, ricordandoti anche di non fare toccare i
denti tra
> loro (= non tenere la mascella serrata).
> Addirittura potresti masticare un chewing gum mentre fai gli
esercizi!
>
> C'è anche una spiegazione diversa possibile: che cioè il puro
e
semplice
> rilassarti, venga percepito come una perdita di controllo e faccia
partire
> paradossalmente uno stato di agitazione. Se è così ci
dovrebbero
essere
> anche altri segnali, come sudore e cose simili.
>
> Il palming è una bella cosa, ma l'importante è trovare il
modo più
efficace
> di rilassare occhi e mente, e uno degli obiettivi di TUTTE le
pratiche Bates
> è proprio il rilassamento.
>
> Ciao
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> tel 0765 608283 -
> cagnoli@m... buenavista@m...
> Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

La ringrazio per la risposta Dott. Cagnoli, pensandoci bene credo che

ambedue le sue spiegazioni siano corrette (specie quella sulla paura di perdere il controllo). Rileggendo il mio messaggio mi sono però accorto di non essermi presentato e di non avere firmato col mio vero nome.
Mi chiamo Massimiliano Marongiu, ho 28 anni e la bellezza di oltre 9 diotrie per occhio. Ho appreso dell'esistenza del metodo Bates da oltre 10 anni e ho letto diversi libri sull'argomento (a proposito non vorrei dire sciocchezze ma a me risulta che il libro STORIE DELLA CLINICA sia stato recentemente tradotto in italiano).
Purtroppo non ho mai seguito gli esercizi con costanza e i miglioramenti non sono stati granchè, mi piacerebbe chiedere a qualcuno degli altri iscritti al gruppo se c'è qualcuno con una miopia forte come la mia e se magari è riuscito a perdere qualche grado. Lo so che il discorso deve essere più sulla "qualità" della vista che sulla "quantità" delle diotrie ma inizio ad essere un
pò sfiduciato. Non tanto sul metodo che mi sembra avere delle basi solide ma sulla mia capacità di farlo fruttare adeguatamente.
Purtoppo è da diversi anni che ho difficoltà nella lettura e riuscire a laurearmi è diventata quasi un'utopia, al momento di andare a letto inoltre mi sembra di avere i mscoli della testa irrigiditi e doloranti. Qualche piccolo miglioramento l'ho avuto intendiamoci, è da due anni che praticamente non indosso i miei occhiali e mi trovo abbastanza bene, i mal di teta sono un pò diminuiti e le contrazioni involontarie alla base del collo sono sparite ma la visione non è un granchè, inoltre sono funestato da
scotomi e da puntini luminosi che si sovrappongono perennemente al mio campo visivo. Vorrei chiedere infine delucidazioni sul metodo della lettura veloce, ad esempio non ho capito bene cosa significa che devo tornare indietro sulla linea, vuol dire forse che ogni riga deve essere letta due volte da sinistra a destra e viceversa?

Mi scuso per la prolissità e vi saluto.

Massimiliano

Group: Visus **Message:** 2323 **From:** caterina.polini **Date:** dom nov 23, 2003 6.02
Subject: R: presentazione e alcune riflessioni personali

Ciao Luca benvenuto!
Scusa, ma a me, ciò che preme di più dirti, è che non mi pare corretto, anzi un po' rischioso, usare i Raster mentre guidi! Correggetemi se sbaglio! Ma mi parrebbe più logico indossarli in momenti di relax come passeggiare o guardare la Tv, addirittura per leggere (in base al tipo di difetto visivo...).
Forse conosci questi occhiali, ma non ne conosci bene la funzione: non servono per vedere meglio mentre li usi (questo può essere un piacevole effetto collaterale!), ma a far fare della ginnastica passiva agli occhi, tanto che dopo un certo tempo, di uso regolare, la tua vista migliora, quasi come a fare gli esercizi ideati da Bates!
Ciao!
Caterina
----- Original Message -----
From: Luca Vivaldi
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Saturday, November 22, 2003 7:21 PM
Subject: [Visus] presentazione e alcune riflessioni personali

Ciao a tutt i/e

sono iscritto da settembre alla lista ed ho ricevuto circa 300 messaggi ne ho letti 1/3 raccogliendone a volte dei chiari e utili consigli, altre volte gli stessi compaiono tra molte altre cose -rabbie, ansie, provocazioni, insulti, svalutazioni, eccitazioni, delusioni, prove e alto- per cui un po' meno chiari ma si tratta sempre di esperienze importanti per chi le prova. A volte emerge la difficoltà di chi le legge e vi risponde, bisogna riconsocere
-che ogni conquista è il frutto di una lotta con sè stessi e con i gruppi -
o alternativamente
-che ogni passo avnti è un passo avanti di sè stessi e dei gruppi -
cui si appartiene e partecipa, non è affatto facile, anzi. Ma il senso a mio modo di vedere non cambia: la lista mi appare utile, ed è per questo che comincio a volerla usare più attivamente.

Mi chiamo Luca Vivaldi ed abito a Nago in Provincia di Trento, mi sono iscritto alla mailing list su suggerimento di Paolo Buttiglieri di ATNA il quale l'avevo contattato perchè cercavo qualcuno che si occupasse del problema vista in chiave olistica. Cerco tale tipo di professionista perchè porto gli occhiali da 21 anni (ora ne ho 34) e la mia miopia continua lentamente a proseguire (dai 13 anni la mia vista si è progressivamente ma lentamente accorciata). Negli ultimi anni mi è stato riconosciuto anche dell'astigmatismo. Provo a riportare i dati presenti sul referto dell'ultimo oculista che ho incontrato per indicare la situazione, risalgono al giugno del 1999:
occhio dx

sf. -6 cil -1 asse a permanenza 145°

occhio sx

sf -5,50 cil -1 asse a permanenza 55° tabo

Il mio interesse dunque è questo: sono intenzionato a valutare dei percorsi alternativi al semplice comperare ogni 2-3 anni un paio d'occhiali nuovo e più potente sentendo l'interlocutore parlarmi di tecnologie sempre sofisticate e proposte sempre più cruente (ciò mi fa sentire impotente in realtà - non sono impotente su tanti altri piani dell'esistenza non vedo perchè debbo accettare di esserlo acriticamente in questo! :-)))).

Sono invece avviato a cercare di conoscere quali sono gli stili che ho assunto e che mi portano al progressivo accorciamento della vista, credo che sia un fatto di abitudini più che congenito, questo me lo fanno pensare la progressione della miopia e il fatto che sono l'unico miope in famiglia, almeno da 3 generazioni. Il nonno paterno ha avuto un glaucoma e questo mi è stato segnalato essere ereditario. Sto' inoltre portando degli occhiali che dovrebbero essere sostituiti perchè ho la sensazione che nell'ultimo bimestre la vista sia leggernmente calata. Un quesito che vorrei porre è:

Come scegliere un operatore tra le diverse qualifiche citate nel sito di Buena Vista? In quanto vorrei fare una visita agli occhi che non faccio da 3 anni, e parallelamente avviare un rapporto con un interlocutore che parli una lingua più salubre rispetto a quella parlata dagli spesso irrigiditi, efficienti e a volte incapaci di comunicare, oculisti Istituzionali.
Ho scaricato alcune cose dal sito Buena Vista, non ho fatto correttamente l'iscrizione al gruppo infatti alcuni materiali mi vengono negati -la perfezionerò non appena la motivazione e la concentrazione su questa via per

la risposta al "problema" vista cresce.

Intanto mi pare di capire che l'approccio olistico mi richiede di percorrere una strada allargata rispetto alla meta presunta (recuperare le diotrie) e che mi consente una visuale più ampia, paesagistica sulle mie abitudini di vita (credo che cambierà completamente la mia visone del problema). In verità a questo non so' quanto io sia immediatamente preparato. Infatti il materiale che ho sulla vista non l'ho ancora letto tutto, lo leggo a singhiozzo, come se non riuscissi ad avere una contiunuità ed una progressione nell'assimilazione di questo diverso -per me nuovo- modo di inquadrare la funzionalità della vista. Fare ciò inevitabilmente mi obbliga a cambiare molti altri aspetti della mia esperienza e quindi il mio rapporto con le altre persone, alcune mie abitudini ... ecc. ecc. Tutto ciò è fatica ed è complessità: l'unico imperativo che ci posso vedere è calma! Ci vuole lentezza e casomai progressione!

Conosco gli occhiali Rastebrille che uso quando guido da circa 2 anni (faccio circa 10 ore d'autostrada la settimana questo è il luogo in cui li indosso) mi producono una vista più concentrata, una maggiore calma nei pensieri, sento anche aumentare l'ansia che credo dipenda in parte dalla perdità dell'ampiezza visiva alla periferia e in parte dalla cerenza della visione a schermo unico e completo (quest'ultima ansia stà lentamente calando). Mi accorgo altresì che indossando questi la guida è più rilassata, è meno faticosa, riesco ad estranearmi dal contesto e rimanere sulle mie necessità-impegni-interessi, c'è però un aspetto che noto essere delicato: non li indosso nel confronto con gli altri e al segnale di lavori sulla strada tendo a cambiare occhiali. Non mi è chiaro se sia legato alla vergogna o se sia legato alla fondamentale sicurezza percepita solo indossando gli occhiali tradizionali (alla visione a spettro intero) e parallelamente la percezione d'inferiorità della vista con i rastebrille (parcellizzata).

Non riesco ancora a capire cosa potrei fare.

Intanto però mi accorgo che qualcosa stò già facendo: stò dando importanza a chi parla di un metodo, stò dedicando del tempo a scrivere la mia esperienza di questo momento in confronto a tale contatto -mi stò chiarendo le idee - e credo anche, che tutto ciò abbia il senso di organizzarmi per il nuovo viaggio alla scoperta della vista. Stò faticosamente cercando di dedicare periodicamente degli spazi, nella mia settimana, alla lettura delle mail e materiali che ho sulla vista. Due mesi fa al posto di tutto ciò avrei scritto "non riesco a capire da dove iniziare" proponendo ditemi voi ... che cosa debbo fare? Chiudendo il pensiero su queste parole. In realtà l'ho scritto a chi ha accolta la mia iscrizione alla lista.

Un cordiale saluto e un grazie a chi ha avuto la pazienza di leggermi fin quì, un grazie anticipato anche a chi vorrà intervenire.
Ciao e auguri ad ognuno per il proprio percorso. A presto Luca Vivaldi

Luca Vivaldi

Via castel Penede, 1
38060 - NAGO (TRENTO)
Cell. +39 335 83 16 374

mail free13395@... oppure vivaldi68@...

PS: Eventuali file a me inviati in allegato La invito a riportare il loro nome ed estensione nell'oggetto della stessa mail.

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2324 **From:** imanarolla **Date:** lun nov 24, 2003 10.02
Subject: storie dalla clinica in italiano

Hei! Il lavoro di traduzione delle Storie dalla Clinica sembra progredire molto bene!
Qualcun altro vuole aggiungersi al numero dei baldi traduttori?
Ricordo che per ora lo stato di fatto è il seguente:

> Introduzione - fatta
> staring + memory - fatti
> cap.1 - erio
> cap.8 cataratta - franco
> cap.2 miopia - igor

Forsa ragassi che è bello e fa bene!

Ciao a tutti - Igor

Group: Visus **Message:** 2325 **From:** andrea_coda **Date:** lun nov 24, 2003 11.00
Subject: Ogg: presentazione e alcune riflessioni personali

--- In Visus@yahoogroups.com, "Luca Vivaldi" <vivaldi68@t...> ha scritto:
[snip]
> Conosco gli occhiali Rastebrille che uso quando guido da circa 2 anni
> (faccio circa 10 ore d'autostrada la settimana questo è il luogo in cui li
> indosso) mi producono una vista più concentrata, una maggiore calma

nei

Ciao Luca. Solo un commento sui rasterbrille - li uso anch'io (per leggere, guardare la tv e passeggiare) e li trovo utilissimi.
Attenzione pero`: NON SONO LEGALI PER GUIDARE VEICOLI!!!

La ragione e` che riducono la visione periferica che e` fondamentale quando si guida...

A presto,

Andrea

Group: Visus **Message:** 2326 **From:** imanarolla **Date:** mer nov 26, 2003 10.46
Subject: Focus è un giornale bellissimo! (...@***ççazò@@@§§)

Ou giovani! avete visto cosa scrivono su Focus?

Esistono tecniche che si basano sul rilassamento dei muscoli oculari, riducendone la tensione. Questo a volte permette di ridurre la dipendenza dagli occhiali, migliorando l’acuità visiva senza lenti.

Queste tecniche sono:

Il metodo Bates, sviluppato in Francia agli inizi del ‘900.

L’accomotrack, speciale strumento sviluppato negli anni’80.
Va precisato che l’ottenimento di una risposta è faticoso e necessita=

di un training con esercizi protratti nel tempo. Per di più il risultato tende a regredire negli anni.

Io ho spedito una (garbata) letterina alla redazione perchè almeno pubblichino un errata corrige (mi risulta che di solito ne pubblicano), se volete fate sentire anche la vostra voce, no?

Ciao - Igor

Group: Visus **Message:** 2327 **From:** frankoran **Date:** ven nov 28, 2003 2.25
Subject: Il Dalai Lama non conosce Bates

Ieri guardando il TG ho fatto caso al Dalai Lama che portava gli occhiali. Dopo aver letto praticamente tutti i libri di Lobsang Rampa sulla cultura tibetana, mi sono un po' cadute le braccia. Chissà se apprezzerebbe sapere che potrebbe fare a meno delle lenti. O forse lo sa già?

Saluti a tutti,
franco

Group: Visus **Message:** 2328 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** ven nov 28, 2003 2.57
Subject: New file uploaded to Visus

Ciao,

desideriamo farti sapere che, nella sezione File del gruppo Visus, troverai un nuovo file appena caricato.

File : /Storie dalla clinica/Stiorie Dalla Clinica - Capitolo 8 - Cataratta.pdf

Caricato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : Libro della Lierman - Cap.8

Puoi accedere al file dal seguente indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Storie%20dalla%20clinica/Stiorie%20Dalla%20Clinica%20-%20Capitolo%208%20-%20Cataratta.pdf

Per ulteriori informazioni su come condividere i file con gli altri iscritti al tuo gruppo, vai invece alla sezione di Aiuto al seguente indirizzo:
http://help.yahoo.com/help/it/groups/files

Cordiali saluti,

cloudsruffler <skyrunner@...>

Group: Visus **Message:** 2329 **From:** skyrunner **Date:** ven nov 28, 2003 3.18
Subject: Storie dalla Clinica di Emily Lierman. E'' disponibile il Cap.lo 8!

E' disponibile, gratuitamente, nell'archivio di Visus il primo dei capitoli del libro della Lierman "Storie dalla Clinica".
La traduzione è a cura di Franco Ranieri, che ha lavorato per tutti gratuitamente, come stanno anche facendo Erio e Igor. Lo avete letto su Visus recentemente.
Lo stesso capitolo è ora in distribuzione anche con Visus Files.
Chi non ha accesso alla sezione documenti può iscriversi a Visus-Files e riceverà automaticamente questo capitolo e quelli in arrivo.
Per iscriversi a Visus Files basta inviare un messaggio vuoto a :

Visus-files-subscribe@yahoogroups.com

All'atto della iscrizione a Visus-Files vi arriveranno in automatico anche i vari capitoli del testo originale di Bates, "The cure of imperfect sight..."(Perfect sight without glasses) in lingua Inglese. Abbiate un poco di pazienza per scaricare i messaggi, ci vorrà qualche minuto.

"Se stringi il pugno la tua mano è vuota. Solo con la mano aperta potrai possedere tutto.".

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...
www.centralfixation.net

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2330 **From:** Visus@yahoogroups.com **Date:** ven nov 28, 2003 4.42
Subject: New file uploaded to Visus

Ciao,

desideriamo farti sapere che, nella sezione File del gruppo Visus, troverai un nuovo file appena caricato.

File : /Storie dalla clinica/Stiorie Dalla Clinica - Capitolo 2 - Miopia.pdf
Caricato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
Descrizione : Libro della Lierman - Cap.2

Puoi accedere al file dal seguente indirizzo:
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Storie%20dalla%20clinica/Stiorie%20Dalla%20Clinica%20-%20Capitolo%202%20-%20Miopia.pdf

Per ulteriori informazioni su come condividere i file con gli altri iscritti al tuo gruppo, vai invece alla sezione di Aiuto al seguente indirizzo:
http://help.yahoo.com/help/it/groups/files

Cordiali saluti,

cloudsruffler <skyrunner@...>

Group: Visus **Message:** 2331 **From:** Erio Calderara **Date:** mar nov 25, 2003 4.53
Subject: R: presentazione e alcune riflessioni personali

Ciao Luca, ti sconsiglio vivamente l'impiego dei rasterblille durante la guida.
Si legge sempre che questo uso è sconsigliato per ragioni di sicurezza e questo già mi sembra che basti. Potresti inoltre avere guai seri con le forze dell'ordine e con la tua assicurazione.
A me personalmente non piacciono e preferisco stare senza niente. Altre persone della mia famiglia al contrario si trovano abbastanza bene sia camminando sia guardando la TV. I rasterbrille possono dare una visione più nitida solo per un principio fisico ma solo gli esercizi svolti correttamente
e con costanza possono produrre dei miglioramenti definitivi. Se ti trovi bene li puoi usare tutto il tempo che credi ma non trascurare altre strade.
Saluti
Erio

-----Messaggio Originale-----
Da: "Luca Vivaldi" <vivaldi68@...>
A: <Visus@yahoogroups.com>
Data invio: sabato 22 novembre 2003 19.21
Oggetto: [Visus] presentazione e alcune riflessioni personali

> Conosco gli occhiali Rastebrille che uso quando guido da circa 2 anni
> (faccio circa 10 ore d'autostrada la settimana questo è il luogo in cui li
> indosso) mi producono una vista più concentrata, una maggiore calma nei
> pensieri, sento anche aumentare l'ansia che credo dipenda in parte dalla
> perdità dell'ampiezza visiva alla periferia e in parte dalla cerenza della
> visione a schermo unico e completo (quest'ultima ansia stà lentamente
> calando). Mi accorgo altresì che indossando questi la guida è più rilassata,
> è meno faticosa, riesco ad estranearmi dal contesto e rimanere sulle mie
> necessità-impegni-interessi, c'è però un aspetto che noto essere delicato:
> non li indosso nel confronto con gli altri e al segnale di lavori sulla
> strada tendo a cambiare occhiali. Non mi è chiaro se sia legato alla
> vergogna o se sia legato alla fondamentale sicurezza percepita solo

> indossando gli occhiali tradizionali (alla visione a spettro intero) e
> parallelamente la percezione d'inferiorità della vista con i rastebrille
> (parcellizzata).
>
> Luca Vivaldi

Group: Visus **Message:** 2332 **From:** kimadm2000 **Date:** ven nov 28, 2003 7.41
Subject: Rasterbrille

Ciao a tutti!!
L'utilizzo dei rasterbrille e' anche uno strumento per incrementare l'acuita' visiva, oppure e' solo un valido sostituto degli occhiali?

Grazie
Michele

Group: Visus **Message:** 2333 **From:** skyrunner **Date:** ven nov 28, 2003 8.08
Subject: Libro della Lierman ed aggiornamenti sito

Segnalo che i due capitoli gia pronti del libro della Lierman "Storie dalla Clinica" sono stati inseriti anche sul sito www.centralfixation.net con un link nella pagina principale. Per molti forse e piu comoda questa soluzione.

Ci sono inoltre stati (come continuera ad avvenire in futuro) vari aggiornamenti in diverse parti del sito stesso.

Come prevedevo il nome "centralfixation" e gia stato copiato! Lo reputo davvero un grande riconoscimento: grazie!!!

Graditi come sempre i commenti e suggerimenti. "Visus" e "Central Fixation" sono un patrimonio comune ed appartengono anche a Voi!

Non e la materia che genera il pensiero... e il pensiero che genera la materia"
(Giordano Bruno)

Mauro Teodori
skyrunner@...

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2334 **From:** kimadm2000 **Date:** sab nov 29, 2003 5.31
Subject: Ogg: storie dalla clinica in italiano

--- In Visus@yahoogroups.com, "imanarolla" <igor.manarolla@l...> ha scritto:
> Hei! Il lavoro di traduzione delle Storie dalla Clinica sembra
> progredire molto bene!
> Qualcun altro vuole aggiungersi al numero dei baldi traduttori?
> Ricordo che per ora lo stato di fatto è il seguente:
>
> > Introduzione - fatta
> > staring + memory - fatti
> > cap.1 - erio
> > cap.8 cataratta - franco
> > cap.2 miopia - igor
>

> Forsa ragassi che è bello e fa bene!
>
> Ciao a tutti - Igor

Mi aggiungo io per la traduzione: se non ci sono problemi, mi prendo
l'ultimo capitolo: blindness (cap 9)
A chi, poi, devo spedire il file? Lo converto direttamente in pdf?
CIAO
Michele

Group: Visus **Message:** 2335 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 30, 2003 12.28
Subject: R: Ogg: storie dalla clinica in italiano

Grazie a nome di tutti coloro che lo leggeranno!
Puoi fare come vuoi. Se lo spedisci a me lo posso trasformare io in pdf
rendendolo simile come impaginazione agli altri (Times new roman 10 e 12).
Altrimenti puoi farlo tu e spedirlo su Visus. E' free!

Mauro.

"Crea intorno a te solo pensieri e persone positive".(Seneca)

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...
www.centralfixation.net

> > Introduzione - fatta
> > staring + memory - fatti
> > cap.1 - erio
> > cap.8 cataratta - franco
> > cap.2 miopia - igor
>
> Forsa ragassi che è bello e fa bene!
>
> Ciao a tutti - Igor

Mi aggiungo io per la traduzione: se non ci sono problemi, mi prendo
l'ultimo capitolo: blindness (cap 9)
A chi, poi, devo spedire il file? Lo converto direttamente in pdf?
CIAO
Michele

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di
Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2336 **From:** kimadm2000 **Date:** dom nov 30, 2003 12.36
Subject: R: Ogg: storie dalla clinica in italiano

OK!
Mi metto al lavoro e poi decido se fare l'upload o spedire il file a te.
Ho notato, se non erro, che i files attualmente gia' tradotti sono
protetti (protezione acrobat).
Non e' necessario abilitare la protezione, vero?
Michele

--- In Visus@yahoogroups.com, "skyrunner" <skyrunner@c...> ha scritto:
> Grazie a nome di tutti coloro che lo leggeranno!
> Puoi fare come vuoi. Se lo spedisci a me lo posso trasformare io in pdf
> rendendolo simile come impaginazione agli altri (Times new roman 10
e 12).
> Altrimenti puoi farlo tu e spedirlo su Visus. E' free!
>
> Mauro.
>
> "Crea intorno a te solo pensieri e persone positive".(Seneca)
>
> Mauro Teodori
> skyrunner@i...
> skyrunner@c...
> www.centralfixation.net
>
>
>
> > > Introduzione - fatta
> > > staring + memory - fatti
> > > cap.1 - erio
> > > cap.8 cataratta - franco
> > > cap.2 miopia - igor
> >

> > Forsa ragassi che è bello e fa bene!
> >
> > Ciao a tutti - Igor
> ---
>
> Mi aggiungo io per la traduzione: se non ci sono problemi, mi prendo
> l'ultimo capitolo: blindness (cap 9)
> A chi, poi, devo spedire il file? Lo converto direttamente in pdf?
> CIAO
> Michele
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
>
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di
> Utilizzo del Servizio Yahoo!
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2337 **From:** skyrunner **Date:** dom nov 30, 2003 12.55
Subject: R: Ogg: storie dalla clinica in italiano

Ciao! E' protetto per evitare speculazioni. Ma se chi traduce il capitolo lo chiede , si può togliere la protezione o fare in html o testo ascii, leggibbili da chiunque, anche se non ha word. Acrobat è prodotto per TUTTE le piattaforme (palmari compresi) ed è la soluzione ottimale, secondo me.
Mauro.
-----Messaggio originale-----
Da: kimadm2000 [mailto:enigma_m@...]
Inviato: domenica 30 novembre 2003 12.37
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: R: [Visus] Ogg: storie dalla clinica in italiano

OK!
Mi metto al lavoro e poi decido se fare l'upload o spedire il file a te.
Ho notato, se non erro, che i files attualmente gia' tradotti sono protetti (protezione acrobat).
Non e' necessario abilitare la protezione, vero?
Michele

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2338 **From:** jaxtojax **Date:** dom nov 30, 2003 5.41
Subject: ...e quindi uscimmo a riveder le stelle

Cari amici, eccomi di nuovo fra voi nel mondo dei vivi; prima di rigettarmi in un'altra impresa volevo scrivere una cosa che mi sta a cuore da molto tempo.
Vorrei esprimere la mia gratitudine a quanti si prodigano in lista a vantaggio della vista e delle visioni degli altri, ma in particolare...
Vorrei ringraziare quella persona meravigliosa che è Skyrunner per tutto quello che ha fatto e fa per la diffusione del vero metodo Bates e per la lista stessa.
Lo fa gratuitamente anche se gli costa molto in termini di tempo, fatica ed impegno.
La maggior parte dei cosiddetti 'maestri' non fa altro che ripetere e riassumere quello che a sua volta viene loro detto o insegnato; i veri ricercatori, invece, rielaborano, scoprono, hanno il coraggio di andare al cuore delle cose; sono rari, e noi abbiamo la fortuna di averne uno fra di noi.
Ho visto di persona tutto il tempo e l'amore dedicato da questo vero ricercatore solo per lo scopo di aiutare l'umanità sofferente(per usare le parole di Bates), anche nell'ultimo lavoro, la pubblicazione delle parole originali di Bates ad un prezzo veramente irrisorio se paragonato a tutto il lavoro, il tempo, gli imprevisti sorti durante l'attuazione del progetto.
Non sono brava a fare panegirici, ma voglio solo dire, di cuore

GRAZIE MAURO!

Giada.

"L'amore, il lavoro, la conoscenza
sono le fonti della nostra vita.
Dovrebbero anche governarla."
(Wilhelm Reich)

Group: Visus **Message:** 2339 **From:** caterina.polini **Date:** ven nov 28, 2003 6.44
Subject: R: Il Dalai Lama non conosce Bates

Anch'io avevo fatto la stessa osservazione tempo fa, anche perchè mi è capitato di parlare con un monaco-medico tibetano (tramite interprete!) e mi aveva detto che il problema visivo di mia figlia era risolvibile, poi comunque in tutta la medicina orientale è presente la cura degli occhi e della vista.....

Penso sarebbe una gran bella cosa fargli sapere di Bates!

Ciao
Caterina
----- Original Message -----

From: frankoran
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Friday, November 28, 2003 2:25 PM
Subject: [Visus] Il Dalai Lama non conosce Bates

Ieri guardando il TG ho fatto caso al Dalai Lama che portava gli occhiali. Dopo aver letto praticamente tutti i libri di Lobsang Rampa sulla cultura tibetana, mi sono un po' cadute le braccia. Chissà se apprezzerebbe sapere che potrebbe fare a meno delle lenti. O forse lo sa già?

Saluti a tutti,
franco

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2340 **From:** jaxtojax **Date:** dom nov 30, 2003 6.17
Subject: Ogg: R: Il Dalai Lama non conosce Bates

Porta gli occhiali anche il maestro Mantak Chia, praticante di alchimia interna taoista e fondatore del metodo del tao curativo. Secondo la medicina tradizionale cinese le fonti primarie dell'energia visiva sono il fegato(organo corrispondente)e la cistifellea(organo associato), quindi i difetti visivi sarebbero indicazione di malfunzionamento di questi organi e viceversa. L'emozione negativa associata al fegato è la rabbia, ecco forse perchè una volta mi giravano così tanto i ball, adesso va meglio, forse perchè col tempo mi sono un po'rassegnata, chissà!
Giada

--- In Visus@yahoogroups.com, "caterina.polini" <caterina.polini@I...> ha scritto:
> Anch'io avevo fatto la stessa osservazione tempo fa, anche perchè mi è capitato di parlare con un monaco-medico tibetano (tramite interprete!) e mi aveva detto che il problema visivo di mia figlia era risolvibile, poi comunque in tutta la medicina orientale è presente la cura degli occhi e della vista.....

>
> Penso sarebbe una gran bella cosa fargli sapere di Bates!
>
> Ciao
> Caterina
> ----- Original Message -----
> From: frankoran
> To: Visus@yahoogroups.com
> Sent: Friday, November 28, 2003 2:25 PM
> Subject: [Visus] Il Dalai Lama non conosce Bates
>
>
> Ieri guardando il TG ho fatto caso al Dalai Lama che portava gli
> occhiali. Dopo aver letto praticamente tutti i libri di Lobsang
Rampa
> sulla cultura tibetana, mi sono un po' cadute le braccia. Chissà
se
> apprezzerebbe sapere che potrebbe fare a meno delle lenti. O
forse lo
> sa già?
>
> Saluti a tutti,
> franco
>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!
>
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2341 **From:** kimadm2000 **Date:** dom nov 30, 2003 7.40
Subject: R: Ogg: storie dalla clinica in italiano

Hai ragione.. ingenuamente non ci avevo pensato.
Cmq il formato pdf e' sicuramente la scelta migliore come open format.
Io uso openoffice su linux e creo il pdf da li' .. non ho mai usato la
protezione del doc. Se ho problemi invio il file dirett a te.
Grazie
Michele

--- In Visus@yahoogroups.com, "skyrunner" <skyrunner@c...> ha scritto:
> Ciao! E' protetto per evitare speculazioni. Ma se chi traduce il
capitolo lo
> chiede , si può togliere la protezione o fare in html o testo ascii,
> leggibbili da chiunque, anche se non ha word. Acrobat è prodotto per
TUTTE
> le piattaforme (palmari compresi) ed è la soluzione ottimale,
secondo me.
> Mauro.
> -----Messaggio originale-----
> Da: kimadm2000 [mailto:enigma_m@i...]
> Inviato: domenica 30 novembre 2003 12.37
> A: Visus@yahoogroups.com
> Oggetto: R: [Visus] Ogg: storie dalla clinica in italiano
>
>
> OK!
> Mi metto al lavoro e poi decido se fare l'upload o spedire il file
a te.
> Ho notato, se non erro, che i files attualmente gia' tradotti sono
> protetti (protezione acrobat).
> Non e' necessario abilitare la protezione, vero?
> Michele
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2342 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun dic 01, 2003 1.37
Subject: Re: New file uploaded to Visus

Io ci sono arrivato, ma l'indirizzo che ho io ora sulla barra degli
indirizzi è:

http://f2.grp.yahoofs.com/v1/QC3LPyMVTtWmE-vKTOrXych-LCI3_KNTxpFgMrIE33bNWGd9e8BO-8VjuVFDgeHWXFlSX5Gn7waSI0tsglq24IIdu8POSg/Storie%20dalla%20clinica/Storie%20Dalla%20Clinica%20-%20Capitolo%208%20-%20Cataratta.pdf

Come mai non va direttamente col link suggerito ?

Andrea

At 13.57 28/11/2003 +0000, you wrote:

>Ciao,
>
>desideriamo farti sapere che, nella sezione File del gruppo
>Visus, troverai un nuovo file appena caricato.
>
> File : /Storie dalla clinica/Stiorie Dalla Clinica - Capitolo 8
> - Cataratta.pdf
> Caricato da : cloudsruffler <skyrunner@...>
> Descrizione : Libro della Lierman - Cap.8
>

>Puoi accedere al file dal seguente indirizzo:
>http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Storie%20dalla%20clinica/Stiorie%20Dalla%20Clinica%20-%20Capitolo%208%20-%20Cataratta.pdf
>
>
>Per ulteriori informazioni su come condividere i file con gli altri
>iscritti al tuo gruppo, vai invece alla sezione di Aiuto al seguente
>indirizzo:
>http://help.yahoo.com/help/it/groups/files
>
>
>Cordiali saluti,
>
>cloudsruffler <skyrunner@...>
>
>
>
>
>
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2343 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun dic 01, 2003 1.59
Subject: Re: Libro della Lierman ed aggiornamenti sito

Ho provato a scaricare il capitolo 2 ma non riesco a vederlo e ACROBAT 5 mi dice che non puo' decriptare il file, mentre il capitolo 6 lo vedo e stampo correttamente.
Cio' sia con quelli su visus files che su centralfixation.

Qualcuno ha scaricato e visualizzato correttamente il file del capitolo 2 ?

Grazie
Andrea

P.S.
Dimenticavo, complimenti per l'ottimo lavoro (per di piu' di squadra) !

At 20.08 28/11/2003 +0100, you wrote:

>Segnalo che i due capitoli gia pronti del libro della Lierman "Storie dalla
>Clinica" sono stati inseriti anche sul sito www.centralfixation.net con un
>link nella pagina principale. Per molti forse e piu comoda questa soluzione.
>
>Ci sono inoltre stati (come continuera ad avvenire in futuro) vari
>aggiornamenti in diverse parti del sito stesso.
>
>Come prevedevo il nome "centralfixation" e gia stato copiato! Lo reputo
>davvero un grande riconoscimento: grazie!!!
>
>Graditi come sempre i commenti e suggerimenti. "Visus" e "Central Fixation"
>sono un patrimonio comune ed appartengono anche a Voi!
>
>
>
>Non e la materia che genera il pensiero... e il pensiero che genera la
>materia"
>(Giordano Bruno)
>
>Mauro Teodori
>skyrunner@...
>
>
>[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2344 **From:** imanarolla **Date:** lun dic 01, 2003 3.04
Subject: Ogg: Libro della Lierman ed aggiornamenti sito

Boh? ho provato e il cap 2 si scarica subito (salva oggetto con nome). attento che magari se lo apri con il doppio clic non ti si apra una versione di acrobat precedente.

CIao

--- In Visus@yahoogroups.com, Andrea Tognocchi <a.tognocchi@c...> ha scritto:
> Ho provato a scaricare il capitolo 2 ma non riesco a vederlo e ACROBAT 5 mi
> dice che non puo' decriptare il file, mentre il capitolo 6 lo vedo

e stampo
> correttamente.
> Cio' sia con quelli su visus files che su centralfixation.
>
> Qualcuno ha scaricato e visualizzato correttamente il file del
capitolo 2 ?
>
> Grazie
> Andrea
>
> P.S.
> Dimenticavo, complimenti per l'ottimo lavoro (per di piu' di
squadra) !
>
>
>
> At 20.08 28/11/2003 +0100, you wrote:
> >Segnalo che i due capitoli gia pronti del libro della
Lierman "Storie dalla
> >Clinica" sono stati inseriti anche sul sito
www.centralfixation.net con un
> >link nella pagina principale. Per molti forse e piu comoda questa
soluzione.
> >
> >Ci sono inoltre stati (come continuera ad avvenire in futuro) vari
> >aggiornamenti in diverse parti del sito stesso.
> >
> >Come prevedevo il nome "centralfixation" e gia stato copiato! Lo
reputo
> >davvero un grande riconoscimento: grazie!!!
> >
> >Graditi come sempre i commenti e suggerimenti. "Visus" e "Central
Fixation"
> >sono un patrimonio comune ed appartengono anche a Voi!
> >
> >
> >
> >Non e la materia che genera il pensiero... e il pensiero che
genera la
> >materia"
> >(Giordano Bruno)
> >
> >Mauro Teodori
> >skyrunner@c...
> >
> >
> >[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
> >
> >
> >Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
> >
> >Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> >Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> >
> >Il Blog di Visus:
> >http://Visus.blog.excite.it/

> >
> >
> >
> >
> >L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> >http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2345 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun dic 01, 2003 4.12
Subject: Re: Ogg: Libro della Lierman ed aggiornamenti sito

Salvarlo riesce anche a me, ma non lo vedevo perchè ero su un pcb con
Acrobat 4.
Con acrobat 5 lo vedo, chiedo scusa.

Ciao e grazie
Andrea

At 14.04 01/12/2003 +0000, you wrote:
>Boh? ho provato e il cap 2 si scarica subito (salva oggetto con
>nome). attento che magari se lo apri con il doppio clic non ti si
>apra una versione di acrobat precedente.
>
>CIao
>
>--- In Visus@yahoogroups.com, Andrea Tognocchi <a.tognocchi@c...> ha
>scritto:
> > Ho provato a scaricare il capitolo 2 ma non riesco a vederlo e
>ACROBAT 5 mi
> > dice che non puo' decriptare il file, mentre il capitolo 6 lo vedo
>e stampo
> > correttamente.
> > Cio' sia con quelli su visus files che su centralfixation.
> >
> > Qualcuno ha scaricato e visualizzato correttamente il file del
>capitolo 2 ?
> >
> > Grazie
> > Andrea
> >
> > P.S.
> > Dimenticavo, complimenti per l'ottimo lavoro (per di piu' di
>squadra) !
> >
> >
> >
> > At 20.08 28/11/2003 +0100, you wrote:
> > >Segnalo che i due capitoli gia pronti del libro della
>Lierman "Storie dalla
> > >Clinica" sono stati inseriti anche sul sito
>www.centralfixation.net con un
> > >link nella pagina principale. Per molti forse e piu comoda questa
>soluzione.

> > >
> > >Ci sono inoltre stati (come continuera ad avvenire in futuro) vari
> > >aggiornamenti in diverse parti del sito stesso.
> > >
> > >Come prevedevo il nome "centralfixation" e gia stato copiato! Lo
>reputo
> > >davvero un grande riconoscimento: grazie!!!
> > >
> > >Graditi come sempre i commenti e suggerimenti. "Visus" e "Central
>Fixation"
> > >sono un patrimonio comune ed appartengono anche a Voi!
> > >
> > >
> > >
> > >Non e la materia che genera il pensiero... e il pensiero che
>genera la
> > >materia"
> > >(Giordano Bruno)
> > >
> > >Mauro Teodori
> > >skyrunner@c...
> > >
> > >
> > >[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
> > >
> > >
> > >Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
> > >
> > >Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> > >Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
> > >
> > >Il Blog di Visus:
> > >http://Visus.blog.excite.it/
> > >
> > >
> > >
> > >
> > >L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
> > >http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> >
> >
> > [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle

>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2346 **From:** Fabrizio **Date:** mar dic 02, 2003 7.56
Subject: R: ...e quindi uscimmo a riveder le stelle

Anch'io vorrei ringraziare quella persona meravigliosa che è Mauro perché è una delle poche persone in circolazione che, anche se non conosci di persona, ti ispira fiducia e non puoi non apprezzarlo.

Grazie Mauro per qulle che hai fatto, fai e farai.

Ciao.

Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: jaxtojax [mailto:Toramana@...]
Inviato: domenica 30 novembre 2003 17.42
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] ...e quindi uscimmo a riveder le stelle

Cari amici, eccomi di nuovo fra voi nel mondo dei vivi; prima di rigettarmi in un'altra impresa volevo scrivere una cosa che mi sta a cuore da molto tempo.
Vorrei esprimere la mia gratitudine a quanti si prodigano in lista a vantaggio della vista e delle visioni degli altri, ma in particolare...
Vorrei ringraziare quella persona meravigliosa che è Skyrunner per tutto quello che ha fatto e fa per la diffusione del vero metodo Bates e per la lista stessa.
Lo fa gratuitamente anche se gli costa molto in termini di tempo, fatica ed impegno.
La maggior parte dei cosiddetti 'maestri' non fa altro che ripetere e riassumere quello che a sua volta viene loro detto o insegnato; i veri ricercatori, invece, rielaborano, scoprono, hanno il coraggio di andare al cuore delle cose; sono rari, e noi abbiamo la fortuna di averne uno fra di noi.
Ho visto di persona tutto il tempo e l'amore dedicato da questo vero ricercatore solo per lo scopo di aiutare l'umanità sofferente(per usare le parole di Bates), anche nell'ultimo lavoro, la pubblicazione delle parole originali di Bates ad un prezzo veramente irrisorio se paragonato a tutto il lavoro, il tempo, gli imprevisti sorti durante l'attuazione del progetto.
Non sono brava a fare panegirici, ma voglio solo dire, di cuore

GRAZIE MAURO!

Giada.

"L'amore, il lavoro, la conoscenza
sono le fonti della nostra vita.
Dovrebbero anche governarla."
(Wilhelm Reich)

Group: Visus **Message:** 2347 **From:** IIVIO I **Date:** dom nov 30, 2003 1.16

Subject: Tabella Snellen Improvvisata ....

Quando la macchina è ferma, e si dispone di pochi minuti è possibile simulare la Tabella Snellen per l' esercizio della vista, basta guardare il contachilometri senza
occhiali e concentrasi sul contrasto bianco & nero del display, o sulle tacche della velocità.
Ad un certo punto sembrerà che il contachilometri ruoti dolcemente.
Provare ad esercitarsi per credere!!.
E' bello poter stare senza occhiali il più spesso possibile, l' ansia si riduce l' annebbiamento diventa normale e accettabile, mi sembra di essere più calmo, di prendermenla più comodamente, anche troppo a detta di alcuni amici!!
Insomma una bella e costante psicoterapia!

Ciao Livio.

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2348 **From:** imanarolla **Date:** mer dic 03, 2003 10.27
Subject: Ogg: Tabella Snellen Improvvisata ....

Grazie del contributo Livio.
Volevo solo precisare una cosa: parli di "concentrarsi", ma questo termine potrebbe trarre in inganno. Se rimaniamo nel metodo Bates non si tratta in ogni caso di fare uno sforzo di concentrazione, quanto di portare l'attenzione a una parte meglio che a tutto il resto, guardare meglio ciò che sta al centro. Forse intendevi proprio questo?
Solo un dettaglio lessicale.

Ciao!

--- In Visus@yahoogroups.com, "IIVIO I" <livio_II@h...> ha scritto:
> Quando la macchina è ferma, e si dispone di pochi minuti è possibile simulare la Tabella Snellen per l' esercizio della vista, basta guardare il contachilometri senza
> occhiali e concentrasi sul contrasto bianco & nero del display, o sulle tacche della velocità.
> Ad un certo punto sembrerà che il contachilometri ruoti dolcemente.
> Provare ad esercitarsi per credere!!.
> E' bello poter stare senza occhiali il più spesso possibile, l' ansia si riduce l' annebbiamento diventa normale e accettabile, mi sembra di essere più calmo, di prendermenla più comodamente, anche troppo a detta di alcuni amici!!
> Insomma una bella e costante psicoterapia!
>
> Ciao Livio.
>
>
>
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2349 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 03, 2003 4.28
Subject: Re: Tabella Snellen Improvvisata ....

Il giorno 30-11-2003 20:16, IIVIO I, livio_II@... ha scritto:

> Quando la macchina è ferma, e si dispone di pochi minuti è possibile simulare

> la Tabella Snellen per l' esercizio della vista, basta guardare il
> contachilometri senza
> occhiali e concentrasi sul contrasto bianco & nero del display, o sulle tacche
> della velocità.
> Ad un certo punto sembrerà che il contachilometri ruoti dolcemente.
> Provare ad esercitarsi per credere!!.
> E' bello poter stare senza occhiali il più spesso possibile, l' ansia si
> riduce l' annebbiamento diventa normale e accettabile, mi sembra di essere più
> calmo, di prendermenla più comodamente, anche troppo a detta di alcuni amici!!
> Insomma una bella e costante psicoterapia!
>
> Ciao Livio.

Devo dire che mi piace un sacco quando qualcuno contribuisce con esperienze personali e ci "apre gli occhi", indica nuovi modi.
Grazie Livio!

A proposito, una persona che pratica il tiro a segno mi ha ordinato dei Superbrille (i rasterbrille regolabili a un buco solo) dicendo che vuole provarli al posto degli occhialini da tiro (che, se ho capito bene sono del tutto analoghi, ma mostruosamente cari).
Qualcuno ha qualche idea, riferimento etc?

Tornando al contachilometri,
per permettersi di dare un'occhiata al contachilometri bisogna distogliere lo sguardo dalla strada, superando la sottile ansia che ci fa fissare la strada dritti davanti a noi.
E nello stesso tempo, pur centralizzando sulle tacche, dobbiamo evitare di concentrarci escludendo il resto del campo visivo (per cogliere, con la coda dell'occhio il semaforo che da rosso diventa verde) e il resto delle percezioni (per sentire l'eventuale clacson di quello dietro che ci segnala di muoverci).

Insomma, centralizzazione non vuol dire escludere tutto il resto (che sarebbe di nuovo un modo teso e probabilmente fisso di vedere). Proprio quella sensazione indicata da Livio che il contachilometri si muova indica che siete rilassati e centralizzate correttamente. siete rilassati e mantenete

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2350 **From:** Visione&Benessere **Date:** mer dic 03, 2003 4.15
Subject: Re: Ogg: Con-centrarsi

Ciao, vedo che spesso la parola concentrazione scatena fraintendimenti. In realtà la parola concentrazione non significa sforzo, ma appunto il porre al centro dell'attenzione ciò che si sta facendo o ciò che si sta guardando.
E' che un po' tutti abbiamo ancora in testa il "concentrati" scolastico, che sostanzialmente significava sforzati di imparare un testo che non ti interessa.

Concentrarsi non significa sforzarsi, capire, interpretare o imparare. Concentrarsi, non richiede sforzo, anzi: significa mollare tutte le cose che stiamo cercando di tenere in mano e conservarne una sola, quella che si è scelta. Il resto, buttarselo dietro le spalle.
Ciao
Loredana de Michelis

----- Original Message -----
From: "imanarolla" <igor.manarolla@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Wednesday, December 03, 2003 10:27 AM
Subject: [Visus] Ogg: Tabella Snellen Improvvisata ....

> Grazie del contributo Livio.
> Volevo solo precisare una cosa: parli di "concentrarsi", ma questo
> termine potrebbe trarre in inganno. Se rimaniamo nel metodo Bates non
> si tratta in ogni caso di fare uno sforzo di concentrazione, quanto
> di portare l'attenzione a una parte meglio che a tutto il resto,
> guardare meglio ciò che sta al centro. Forse intendevi proprio questo?
> Solo un dettaglio lessicale.
>
> Ciao!
>
>
> --- In Visus@yahoogroups.com, "IIVIO I" <livio_ll@h...> ha scritto:
> > Quando la macchina è ferma, e si dispone di pochi minuti è
> possibile simulare la Tabella Snellen per l' esercizio della vista,
> basta guardare il contachilometri senza
> > occhiali e concentrasi sul contrasto bianco & nero del display, o
> sulle tacche della velocità.
> > Ad un certo punto sembrerà che il contachilometri ruoti dolcemente.
> > Provare ad esercitarsi per credere!!.
> > E' bello poter stare senza occhiali il più spesso possibile, l'
> ansia si riduce l' annebbiamento diventa normale e accettabile, mi
> sembra di essere più calmo, di prendermenla più comodamente, anche
> troppo a detta di alcuni amici!!
> > Insomma una bella e costante psicoterapia!
> >
> > Ciao Livio.
> >
> >
> >
> >
> > [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>

>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Group: Visus **Message:** 2351 **From:** NickWar **Date:** mer dic 03, 2003 11.37
Subject: Re: Ogg: Tabella Snellen Improvvisata ....

> Grazie del contributo Livio.
> Volevo solo precisare una cosa: parli di "concentrarsi", ma questo
> termine potrebbe trarre in inganno. Se rimaniamo nel metodo Bates non
> si tratta in ogni caso di fare uno sforzo di concentrazione, quanto
> di portare l'attenzione a una parte meglio che a tutto il resto,
> guardare meglio ciò che sta al centro. Forse intendevi proprio questo?
> Solo un dettaglio lessicale.
>
> Ciao!

Anch'io devo precisare una cosa: guardare meglio al centro può portare tensione perchè si compie uno sforzo; cercare di delineare neglio ciò che si sta guardando è controproducente. L'ideale è
portare l'attenzione a quel che si guarda male per vederlo anche peggio. Questo "trucco" permette di sviare l'eccesso di concentrazione e di conseguenza anche lo sforzo per vedere svanisce.

Saluti,
Nicolò

Group: Visus **Message:** 2352 **From:** imanarolla **Date:** mer dic 03, 2003 10.22
Subject: Re: Ogg: Tabella Snellen Improvvisata ....

Hai ragione Nicolò, ricordo di averlo letto da Bates e realizzo ora
che a volte nei momenti di flash mi succede proprio questo: noto che
gli oggetti periferici sono visti peggio.
Ma mi accade anche di vedere bene se osservo che l'oggetto al centro
è visto meglio del resto.

La sostanza è la stessa, sono in fondo due atteggiamenti per fare la
stessa cosa.

Forse quello che dici tu è più abbordabile.

Ciao

--- In Visus@yahoogroups.com, "NickWar" <nickwar@l...> ha scritto:
> > Grazie del contributo Livio.
> > Volevo solo precisare una cosa: parli di "concentrarsi", ma questo
> > termine potrebbe trarre in inganno. Se rimaniamo nel metodo Bates
non
> > si tratta in ogni caso di fare uno sforzo di concentrazione,
quanto
> > di portare l'attenzione a una parte meglio che a tutto il resto,
> > guardare meglio ciò che sta al centro. Forse intendevi proprio
questo?
> > Solo un dettaglio lessicale.

> >
> > Ciao!
>
> Anch'io devo precisare una cosa: guardare meglio al centro può portare tensione perchè si compie uno sforzo; cercare di delineare neglio ciò che si sta guardando è controproducente. L'ideale è
> portare l'attenzione a quel che si guarda male per vederlo anche peggio. Questo "trucco" permette di sviare l'eccesso di concentrazione e di conseguenza anche lo sforzo per vedere svanisce.
>
> Saluti,
> Nicolò

Group: Visus **Message:** 2353 **From:** larafeodorovna **Date:** gio dic 04, 2003 9.53
Subject: 1° mese (msg lungo e noioso)

Ciao a tutti,
un po' in ritardo (un paio di giorni) traccio il bilancio del primo mese di esperienza col metodo, sperando che questo risulti utile e offra spunti a chi, come me, è agli inizi.
Debbo dire che, per una scelta mirata, non ho inserito nella mia routine tutte le tecniche, per evitare un eccessivo disorientamento e il pericolo di avvilimenti: quello che invece ho immediatamente attuato è stato l'abbandono degli occhiali, in pratica permanentemente, salvo situazioni di emergenza, e il ricorso, per il solo orario di lavoro, a lenti sottograduate.

OCCHIALI
L'esperienza di muovermi per la città senza questi compagni decennali è stata, superato lo shock iniziale, impagabile. Credo che, al di là dei benefici oggettivi sulla vista che ognuno di noi persegue, questa nuova sensazione sia stata di per sé entusiasmante. Smentire il convincimento di non vedere a causa della miopia, quando in realtà, nel mio caso (OD -5.5 OS -6), nel corso di una semplice passeggiata l'unica cosa che realmente non si riesce a distinguere sono i volti delle persone, è stata una fantastica conquista. Stranamente poi, mentre in precedenza, appena levavo gli occhiali avevo una sensazione di disorientamento totale, adesso si verifica l'opposto, per cui quando levo le lenti, nell'uscire dall'ufficio, ho qualche istante in cui gli occhi sembrano voler a tutti i costi vedere bene da soli, senza supporti.
Un'altra osservazione riguarda la maggiore facilità con cui ,quando sono all'aria aperta, mi sembra di fare nuove conquiste in campo visivo: anche volendo non riesco più a camminare con il capo chino verso il basso, si verifica esattamente l'opposto, lo sguardo si spinge a cercare di preferenza le cose più distanti e io lascio che ciò avvenga anche perché così è più facile raggirare la propria consapevolezza. Mi spiego meglio: se metto a fuoco qualcosa che è molto distante all'orizzonte ho notato che il cervello impiega un po' più tempo a realizzare che sto vedendo meglio (forse perché non è facile valutare rapidamente le distanze) e quindi, prima che l'immagine si offuschi nuovamente, riesco a goderne un po' di più.
L'unica perplessità su queste mie escursioni da "cecata" è che temo, così facendo, di accentuare la tendenza dei miopi ad isolarsi perché, se non fosse per gli altri che "vedendomi" mi salutano, in certi momenti mi sembra di vivere in una realtà tutta mia (in cui sono sola con il dr. Bates, i suoi insegnamenti e tutto

quanto abbia una dimensione sufficientemente grande da poter essere riconosciuto da me anche a occhio nudo).

CLEAR FLASH
Su questo non ho ancora le idee chiare.
Inizialmente ero convinta di averne avuto uno fin dalla prima volta che ho sperimentato il palming e ho visto la prima lettera della tabella a tre metri di distanza (all'epoca non avevo ancora aderito a questo gruppo e accolto il suggerimento di partire da una distanza dalla tabella adeguata alle proprie capacità visive). Così ho sempre ritenuto che, ogniqualvolta (il che si è verificato spesso) ero in grado di cogliere un dettaglio al di fuori della mia portata visiva, fossi in presenza di un clear flash, cosa che si verificava sempre in maniera inattesa e su particolari oggetti o scritte inseriti in un panorama sfocato (il caso limite si è verificato quando guardando in lontananza un segnale di STOP vedevo la S, la O e la P e assolutamente nessuna traccia della T!!!!!!!!!!!!).
Poi una decina di giorni fa, per due giorni consecutivi, la prima volta camminando per strada e la seconda davanti alla tabella Snellen, la visione nitida non è stata più circoscritta ad un dettaglio del mio campo visivo ma, partendo dall'alto (posso dire quasi come se mi si stesse srotolando un poster davanti al viso) tutto miracolosamente è diventato nitido in tutti i particolari come se vedessi perfettamente a fuoco. Stupefacente, nel vedere la tabella Snellen in questa circostanza, non è stato il tanto famigerato nero, quanto il bianco che veramente mi è apparso come non avevo mai avuto modo di vederlo: splendente, luminoso, non riesco nemmeno a trovare l'espressione più adatta.

DONDOLIO
Anche per il dondolio quello che più mi ha aiutato è stato camminare per strada e riuscire a percepire il movimento delle cose (a proposito avete notato anche voi non ci si riesce indossando le lenti? oppure è una mia impressione?). Una volta ricevuta questa sensazione di movimento relativo di tutte le cose rispetto a me stessa che cammino, mi è stato più semplice replicare quest'esperienza nell'esercizio casalingo del dondolio.
In precedenza infatti, nel tentativo di cogliere il movimento delle cose inverso rispetto al mio, credo di aver sprecato vari tentativi. Forse perché mi aspettavo di vedere una sorta di spostamento continuo, mentre (sempre ammesso che stia eseguendo bene la tecnica) la percezione gradevolissima degli oggetti della stanza, mentre effettuo il dondolio, è quella di una serie di microspostamenti, quasi come vedere attraverso dell'acqua mossa dolcemente dal mio ondeggiare.

PALMING
Qui incominciano le dolenti note: il palming per lo più mi annoia :-(
Ho letto qualche messaggio qui in Visus che affrontava, anche se marginalmente, il tema della noia e, in attesa di chiarirmi le idee in merito, ho cercato, con l'ausilio della musica, una mediazione. In effetti, poiché mi è capitato di usare dei valzer di sottofondo, credo di aver raggiunto talvolta uno stato di benessere tale da non aver bisogno di immaginare alcuna scena gradevole oppure da dover ricordare il nero: si è determinata, in quelle circostanze, l'impressione che gli occhi si muovessero rapidamente proprio a tempo

della musica, rendendomi molto serena e riappacificandomi con il palming.

TABELLA DI SNELLEN
Qui continuano le dolenti note :-((
Condivido con alcuni di voi il sentimento negativo verso questo oggetto. Credo di aver già accennato in un altro messaggio che talvolta mi è stato più gradevole attendere un feedback dall'osservazione della foto di un familiare, però, evitando i momenti in cui la detesto, sto cercando trucchetti vari per aggirare l'ostacolo. Il bello è che quando ritengo di aver trovato il sistema giusto, il giorno dopo vengo smentita dai fatti. Debbo ammettere però che il fatto di riuscire, in qualche modo, a leggere sempre qualcosina in più del giorno prima è molto gratificante.

LETTURA DI MICROCARATTERI
Avevo precedentemente chiesto chiarimenti e molte risposte e anche molti consigli preziosi li ho trovati nell'archivio (purtroppo, o per fortuna, sono tanti e debbo completarne la lettura). Mi resta il dubbio sull'interlinea preferibile per la stampa in piccole dimensioni, se qualcuno ha suggerimenti sono graditissimi.....
(mi rendo conto di fare il grave errore di porre le domande alla fine di uno sproloquio, magari la prossima volta invierò un messaggio con il solo quesito).

MEMORIA - IMMAGINAZIONE - SUNNING
Non pervenuti ;-)

Scusate la prolissità di questo bilancio e ancora grazie a quanti hanno condiviso le loro esperienze in questo gruppo.
A presto Laura

Group: Visus **Message:** 2354 **From:** imanarolla **Date:** mer dic 10, 2003 5.57
Subject: Oscillazioni + telefonata

Ciao ragazzi,
stamattina mi trovavo a dover attendere fuori da un ufficio. Andai all'aperto e iniziai a dondolare la testa verso destra e verso sinistra, cercando di far scorrere lo sguardo senza che si fermasse su alcun oggetto, e il risultato fu che gli occhi si rilassavano un po' e ci vedevo un po' meglio.
Poi feci una telefonata e ripetei l'esercizio mentre telefonavo, distrattamente. L'effetto fu molto più accentuato! Evidentemente il fatto di essere impegnato nella conversazione ha fatto si che gli occhi potessero fare il loro dovere senza interferenze.

Ciao

Group: Visus **Message:** 2355 **From:** dan tasho **Date:** mer dic 10, 2003 7.33
Subject: appena entrato nella list

Salve a tutti. Mi chiamo Dan, sono nuovo di questa lista e, ahime', non ostante siano almeno quindici anni che so dell'esistenza di metodi come quello di Bates, non mi sono mai .... letto alcun libro al proposito, il che e' strano per uno come me che i libri li divora.

Al piu' presto (domani?) mi comprero' il libro. Se potete suggerirmi altri titoli utili per uno come me che sta iniziando..è ok!

Mai il motivo per cui vi scrivo e' anche un altro, e mi interessa sia a livello professionale (sono un bodyworker, mi occupo

prevalentemente di Rebalancing) che personale:

forme di astigmatismo/miopia, ma soprattutto astigmatismo, possono, secondo voi, portare a problemi posturali e di squilibrio della simmetria (con conseguenti contratture muscolari) se il soggetto non corregge tale problema con occhiali? tale e', ovviamente, l'opinione in genere dei posturologi/kinesiologi e ovviamente dei medici oculisti, con tanto di tests stabilometrici alla mano (e allora, come intervenire senza peggiorare la situazione??).

Perdonate la mia domanda, da neofita, ma mi sarebbe utile leggere la vostra opinione.

A presto.Dan

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2356 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 10, 2003 1.29
Subject: articoli in edicola

La cosa non è sconvolgente, ma vale la pena di segnalare l'uscita di vari articoli che parlano di vista olistica, dopo l'infamoso strafalcione di Focus su Bates.

Allora, ci sono attualmente in edicola:

- Star bene (un trafiletto)
- Vitality, con gli indirizzi di vari operatori
- Marie Claire, che cita per la prima volta l'AIEV (come, cos'è? E' l'associazione italiana per l'educazione visiva, naturalmente!), ma con url sbagliata (www.bates.it : non ho neanche provato a vedere cosa esce)
- Salute Naturale, con qualche indicazione nuova riguardo all'uso di erbe e fiori di bach per la vista (cineraria per la cataratta. Franco, segnati questa!)

Si annunciano per il 2004 articoli su Glamour, Gioia e Vera

E' vero, raramente vi si trova qualcosa di nuovo, ma per molta gente questi articoli sono un primo passo per fare una telefonata o andare a cercare su internet, e lo sviluppo dell'educazione visiva in Italia si basa anche su queste cose.
Se qualcuno ha altre segnalazioni, lo faccia sapere.
Ciao

PS: Sull'associazione c'è già qualcosa pubblicato a
http://www.metodobates.it/aiev.htm
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2357 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 10, 2003 3.41
Subject: Re: appena entrato nella list

Il giorno 11-12-2003 2:33, dan tasho, tashizen@... ha scritto:

> Salve a tutti. Mi chiamo Dan, sono nuovo di questa lista e, ahime', non
> ostante siano almeno quindici anni che so dell'esistenza di metodi come quello
> di Bates, non mi sono mai .... letto alcun libro al proposito, il che e'
> strano per uno come me che i libri li divora.
>
> Al piu' presto (domani?) mi comprero' il libro. Se potete suggerirmi altri
> titoli utili per uno come me che sta iniziando..è ok!
>
> Mai il motivo per cui vi scrivo e' anche un altro, e mi interessa sia a
> livello professionale (sono un bodyworker, mi occupo prevalentemente di
> Rebalancing) che personale:
>
> forme di astigmatismo/miopia, ma soprattutto astigmatismo, possono, secondo
> voi, portare a problemi posturali e di squilibrio della simmetria (con
> conseguenti contratture muscolari) se il soggetto non corregge tale problema
> con occhiali? tale e', ovviamente, l'opinione in genere dei
> posturologi/kinesiologi e ovviamente dei medici oculisti, con tanto di tests
> stabilometrici alla mano (e allora, come intervenire senza peggiorare la
> situazione??).
>
> Perdonate la mia domanda, da neofita, ma mi sarebbe utile leggere la vostra
> opinione.
>
> A presto.Dan
>

Per molti anni ho praticato il rebalancing (grande disciplina, davvero!) e ci si trovava spesso di fronte all'atteggiamento "mettiamoci una pezza" da parte delle discipline ufficiali. Hai una scoliosi? Proviamo a mettere un tacco più alto sotto il piede destro!
Insomma, se si riesce a eliminare il sintomo per la medicina è un successo.
E la posturologa è una disciplina medica.

Ora, proprio praticando il rebalancing mi è capitato molte volte, come è capitato a molti colleghi, di notare che alla fine di una sessione ben

riuscita, migliorava anche la visione; i clienti provavano un clear flash.
Il problema era proprio che poi ricadevano nelle vecchie abitudini visive, che poi finivano anche per ricostruire le cattive abitudini posturali. Non conoscevo ancora il metodo Bates e non potevo dargli consigli sulla vista, ma era evidente che dal momento in cui si rimettevano gli occhiali, anche la postura peggiorava.

Vista e postura sono due cose che stanno in un rapporto a due direzioni: l'una influenza l'altra e bisogna lavorare su entrambi i fronti.
I posturologi tendono a vederlo in modo univoco: mettere "a posto" gli occhi migliora la postura. Ma secondo me rischiano appunto di "metterci una pezza": non ho mai visto nessuno che portasse gli occhiali e avesse una postura (e una funzionalità fisica) davvero buona
D'altro canto non considerano il rapporto oppposto perchè non hanno molti strumenti per migliorare davvero la postura.
Il rebalancing invece è proprio uno di questi strumenti.

Tutto quanto detto sopra non vuole essere comunque una svalutazione della posturologia, che considero un grosso contributo, con il quale sarà utilissimo confrontarci.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2358 **From:** skyrunner **Date:** gio dic 11, 2003 1.22
Subject: Il libro da leggere per chi è... R: appena entrato nella list

Benvenuto Dan.
Brevemente rispondo anche se solo ad una parte del tuo messaggio e ne approfitto per rispondere a domande sul libro in formato elettronico.
Può sembrare pubblicità. Ed è vero! Io E'!!! E' la pubblicità che faccio al metodo Bates, che ho già fatto in passato qui in lista.
Stavolta la dedico esclusivamente al SUO libro che ci è costata tanta fatica tradurre e poter proporre in questo formato. Il migliore pensabile.

Di testi interessanti ce ne sono. Ma come ho già detto più volte in passato (vedere gli archivi di Visus), quello veramente INDISPENSABILE è rappresentato dal testo originale di Bates.
E' reperibile oggi nelle 2 versioni. Quella completa, originale del 1920 e quella rivista, e abbreviata,da Emily Lierman, sua moglie ed assistente.
La versione abbreviata è più che sufficiente. Anche se in passato qualcuno ha avanzato il dubbio che sostenessi questo per rompere le uova nel paniere a chi aveva tradotto il libro e lo vendeva a 35 euro.
Con la collaborazione di Giada Bortolini abbiamo realizzato un CD con il libro in formato elettronico.
Sono presenti le 2 edizioni. E per chiudere ogni polemica, anche una terza edizione dove sono riportate in tonalità diverse le 2 edizioni per un facile e comodo confronto: ora è CHIARISSIMO quali sono le parti eliminate e/o modificate dalla Lierman e NESSUNO potrà più specularci o polemizzarci sopra!
Il CD è consultabile a schermo o stampabile, e richiede da 1 foglio per i caratteri piccolissimi di corpo più piccolo, a 64 fogli al massimo.

Stampandolo a 2 pagine per facciata (il formato che va per la maggiore!) i fogli diventano solo 32. Ma a chi se la sente consiglio di stampare le versioni a 4 o meglio a 8 pagine per facciata (solo 16 od 8 fogli per tutto il libro!). Fatelo, NE VALE LA PENA!!!

La soluzione del CD è stata scelta perché offre diversi vantaggi, tra cui:
- Testo stampabile anche in diversi formati di caratteri, anche piccolissimi, tecnica FONDAMENTALE del metodo Bates. Leggiamolo unendo l'utile all'indispensabile.
- Ricerca attraverso tutto il testo semplice e rapida.
- Tre diverse edizioni disponibili sul CD.
- 4 formati delle tabelle di Snellen con i caratteri originali usati da Bates stesso stampabili a volontà (non bisogna comprarle a parte...)
- Il tipo di supporto è praticamente eterno.

Il prezzo è di soli 15 euro, e credo sia veramente basso per l'unico libro cha vale la pena di leggere.

Per una descrizione del CD il link è:
http://www.centralfixation.net/materialeerisorse.htm

Per vedere immagini del CD il link è:
http://www.centralfixation.net/bateslibro.htm

E comunque su www.centralfixation.net, sito che sarà in evoluzione ancora per molto credo, si trovano altre informazioni utili alla comprensione del metodo Bates. Il suo scopo è questo, non quello di vendere qualcosa. Visitatelo e fatemi avere commenti e suggerimenti.
E ne approfitto con il ringraziare anche tutti coloro che mi hanno fatto pervenire i loro commenti sul CD, mi ha fatto molto piacere. Grazie!

Ciao a tutti.
"Questo libro vuole essere una collezione di fatti e non di teorie, e finché lo è, non temo di cadere in contraddizioni di successo. Nella scienza della oftalmologia le teorie, spesso presentate come fatti, sono servite ad oscurare la verità e a scoraggiare la ricerca per più di cento anni".
W.H.Bates, M.D.

Mauro Teodori
skyrunner@...

skyrunner@...

www.centralfixation.net

-----Messaggio originale-----
Da: dan tasho [mailto:tashizen@...]
Inviato: mercoledì 10 dicembre 2003 19.34
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] appena entrato nella list

Salve a tutti. Mi chiamo Dan, sono nuovo di questa lista e, ahime', non

ostante siano almeno quindici anni che so dell'esistenza di metodi come quello di Bates, non mi sono mai .... letto alcun libro al proposito, il che e' strano per uno come me che i libri li divora.

Al piu' presto (domani?) mi comprero' il libro. Se potete suggerirmi altri titoli utili per uno come me che sta iniziando..è ok!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2359 **From:** Visione&Benessere **Date:** gio dic 11, 2003 10.32
Subject: Re: appena entrato nella list

Ciao, collaboro un po' con osteopati e posturologi, e per quel che ne so, nella maggiorparte dei casi di miopia, ma soprattutto astigmatismo, si riscontrano problemi di tipo posturale e distorsioni craniali (specie negli astigmatismi monolaterali) così come si riscontrano eteroforie etc. La pedana segnala un miglioramento con l'esclusione visiva, con gli occhiali, e anche e soprattutto con gli occhiali a fori stenopeici, il che è interessante.
Secondo ma, ma è proprio un parere personale, il problema è legato ad una confusione tra fissazione centrale e periferica, che interferisce quando gli occhi sono aperti e non corretti in alcun modo.
Di solito però si considera il vizio di rifrazione conseguente ad un disturbo e non sua causa: tipico è l'astigmatismo che insorge in seguito ad un colpo di frusta.
E questa è anche la teoria di Bricot, che usa le solette propriocettive per i vizi di rifrazione.
Dato che comunque non ci sono dati certi in, con 2 posturologi sto cercando di fare una piccola ricerca a proposito, con statistiche etc. Se decidessi di occuparti anche tu di questo ambito, ti sarei grata se mi tenessi aggiornata sulle tue scoperte e naturalmente se a qualcuno interessa posso mettere a disposizione tutti i dati di cui vengo in possesso.
Ciao
Loredana de Michelis
----- Original Message -----
From: "dan tasho" <tashizen@...>
To: <Visus@yahoogroups.com>
Sent: Wednesday, December 10, 2003 7:33 PM
Subject: [Visus] appena entrato nella list

> Salve a tutti. Mi chiamo Dan, sono nuovo di questa lista e, ahime', non ostante siano almeno quindici anni che so dell'esistenza di metodi come quello di Bates, non mi sono mai .... letto alcun libro al proposito, il che e' strano per uno come me che i libri li divora.
>
> Al piu' presto (domani?) mi comprero' il libro. Se potete suggerirmi altri titoli utili per uno come me che sta iniziando..è ok!
>
> Mai il motivo per cui vi scrivo e' anche un altro, e mi interessa sia a livello professionale (sono un bodyworker, mi occupo prevalentemente di Rebalancing) che personale:
>
> forme di astigmatismo/miopia, ma soprattutto astigmatismo, possono, secondo voi, portare a problemi posturali e di squilibrio della simmetria

(con conseguenti contratture muscolari) se il soggetto non corregge tale problema con occhiali? tale e', ovviamente, l'opinione in genere dei posturologi/kinesiologi e ovviamente dei medici oculisti, con tanto di tests stabilometrici alla mano (e allora, come intervenire senza peggiorare la situazione??).
>
> Perdonate la mia domanda, da neofita, ma mi sarebbe utile leggere la vostra opinione.
>
> A presto.Dan
>
>
>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!
>
>
>
>
>
> ---
> Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>

>

Group: Visus **Message:** 2360 **From:** S. Silvio Caggia **Date:** gio dic 11, 2003 11.46
Subject: Re: Il libro da leggere per chi è... R: appena entrato nella list

> Il CD è consultabile a schermo o stampabile, e richiede da 1 foglio per i caratteri piccolissimi di corpo più piccolo, a 64 fogli al massimo. Stampandolo a 2 pagine per facciata (il formato che va per la maggiore!) i fogli diventano solo 32. Ma a chi se la sente consiglio di stampare le versioni a 4 o meglio a 8 pagine per facciata (solo 16 od 8 fogli per tutto il libro!). Fatelo, NE VALE LA PENA!!!

Mauro, davvero riesci a stampare tutto il libro di Bates in 1 foglio?!?
Che stampante hai? La mia non va oltre le 16 pagine per foglio
Mi venderesti codesto singolo foglio?
Ideona pubblicitaria: Incorniciato sarebbe un ottimo regalo di natale per gli amici occhialuti! :-)
Grazie
Ciao
Silvio

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2361 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** gio dic 11, 2003 2.30
Subject: Re: appena entrato nella list

Ciao Dan, molto simile (a quello di seguito) anche il mio approccio. A volte però mi sembra che qualcuno cerchi di stabilire se è nato prima l'uovo o la gallina... beh, ci sono l'uno e l'altra, prendiamo atto di ciò e "giochiamo" con entrambi.
Io sto mettendo insieme un po' di statistiche collaborando con un mezierista (metodo Mézières... per intenderci) con cui stiamo conducendo una ricerca specifica che mette in relazione un gruppo di persone che seguono il Bates con uno che segue il Bates ed in aggiunta lavora anche con il Mézières ed i dati racolti sinora sono promettenti. Stesso discorso con un posturologo (mamma mia che qualifica...) che utilizza Pancafit ed anche con con un osteopata che pratica anche cranio-sacrale.
Insomma tutto sembra confermare che: le relazioni fra vista e postura sono evidenti e ben visibili (tanto per rimanere in tema di vista) e l'approccio migliore per la persona, visto che è alla persona che ci rivolgiamo, spesse volte deve essere integrato, perchè diversi sono i problemi visivi ed a parità di problema (sempre ammesso che esista una parità di problema), diverse sono le persone che li lamentano.
Diciamolo in un altro modo: un approccio olistico (e già il Bates è un metodo olistico di per se... comunque integrabile con altri in linea con i suoi principi di base) di fronte ai problemi di visione la maggior parte delle volte risulta essere la migliore sotto il profilo dei risultati e del mantenimenteo degli stessi.
Appena conclusa la ricerca metterò a disposizione i risultati. Ciao.

Giorgio Ferrario
www.energeticadellavista.it
info@...

----- Original Message -----
From: Visione&Benessere
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Thursday, December 11, 2003 10:32 AM
Subject: Re: [Visus] appena entrato nella list

Ciao, collaboro un po' con osteopati e posturologi, e per quel che ne so, nella maggiorparte dei casi di miopia, ma soprattutto astigmatismo, si riscontrano problemi...

> Salve a tutti. Mi chiamo Dan, sono nuovo di questa lista e, ahime', non ostante siano almeno quindici anni che so dell'esistenza di metodi come

quello di Bates, non mi sono mai .... letto alcun libro al proposito, il che e' strano per uno come me che i libri li divora.
>
> Al piu' presto (domani?) mi comprero' il libro. Se potete suggerirmi altri titoli utili per uno come me che sta iniziando..è ok!
>
> Mai il motivo per cui vi scrivo e' anche un altro, e mi interessa sia a livello professionale (sono un bodyworker, mi occupo prevalentemente di Rebalancing) che personale:
>
> forme di astigmatismo/miopia, ma soprattutto astigmatismo, possono, secondo voi, portare a problemi posturali e di squilibrio della simmetria (con conseguenti contratture muscolari) se il soggetto non corregge tale problema con occhiali? tale e', ovviamente, l'opinione in genere dei posturologi/kinesiologi e ovviamente dei medici oculisti, con tanto di tests stabilometrici alla mano (e allora, come intervenire senza peggiorare la situazione??).
>
> Perdonate la mia domanda, da neofita, ma mi sarebbe utile leggere la vostra opinione.
>
> A presto.Dan
>
>
>
>
> Yahoo! Gruppi - Sponsor
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!
>
>
>
>
>
> ---
> Yahoo! Mail: 6MB di spazio gratuito, 30MB per i tuoi allegati, l'antivirus, il filtro Anti-spam
>
> [Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]
>
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:

> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
>
>
>

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2362 **From:** skyrunner **Date:** gio dic 11, 2003 9.20
Subject: R: 1° mese (msg lungo e noioso)

Grazie Lara! Interessante questo tuo messaggio, che andrà ad arricchire questa base di conoscenza a disposizione di tutti.
Mi piacerebbe rispondere a questo tuo messaggio per bene, magari più avanti...
Solo un paio di considerazioni per ora.

L'unica perplessità su queste mie escursioni da "cecata" è che temo, così facendo, di accentuare la tendenza dei miopi ad isolarsi perché, se non fosse per gli altri che "vedendomi" mi salutano, in certi momenti mi sembra di vivere in una realtà tutta mia (in cui sono sola con il dr. Bates, i suoi insegnamenti e tutto quanto abbia una dimensione sufficientemente grande da poter essere riconosciuto da me anche a occhio nudo).

P roblema comune, credo. E so bene di cosa parli. Magari potresti ovviare con dei rasterbrille.
Oppure non guardare le persone in faccia, almeno per il momento...
Poi ti accorgerai che le persone le puoi riconoscere anche da altre cose e che non devi avere fretta di riconoscere qualcuno, è il momento che lo

vedrai peggio perché userai il sistema visivo nel solo modo che ti viene istintivo usare in questo momento...

Alla fine scrivi:
MEMORIA - IMMAGINAZIONE - SUNNING
Non pervenuti ;-)

Ma leggendo questa parte del tuo messaggio si capisce che non è affatto così:
Poi una decina di giorni fa, per due giorni consecutivi, la prima volta camminando per strada e la seconda davanti alla tabella Snellen, la visione nitida non è stata più circoscritta ad un dettaglio del mio campo visivo ma, partendo dall'alto (posso dire quasi come se mi si stesse srotolando un poster davanti al viso) tutto miracolosamente è diventato nitido in tutti i particolari come se vedessi perfettamente a fuoco. Stupefacente, nel vedere la tabella Snellen in questa circostanza, non è stato il tanto famigerato nero, quanto il bianco che veramente mi è apparso come non avevo mai avuto modo di vederlo: splendente, luminoso, non riesco nemmeno a trovare l'espressione più adatta.

Cosa è che rende il bianco più bianco?
E cosa fa apparire lo spazio al centro delle lettere o "la linea" tra i caratteri stampati cos' bianca o... fluorescente?

E' LA * I M M A G I N A Z I O N E *

Incoraggiala!!! Se appare questo strano bianco immaginalo ancora più bianco, ricordando/immaginando (memoria ed immaginazione sono strettamene collegate) qualcosa di mooOOoolto bianco per esempio, tipo una ragazza che munge una capretta bianca e poi il secchio di latte che si rovescia sulla neve? (M E M O R I A). A molti ha aiutato. Come aiuta per esempio immaginare un piccolo carattere N E R I S S I M O all'interno di una delle lettere della tabella di Snellen.

LETTURA DI MICROCARATTERI
Avevo precedentemente chiesto chiarimenti e molte risposte e anche molti consigli preziosi li ho trovati nell'archivio (purtroppo, o per fortuna, sono tanti e debbo completarne la lettura). Mi resta il dubbio sull'interlinea preferibile per la stampa in piccole dimensioni, se qualcuno ha suggerimenti sono graditissimi.....
(mi rendo conto di fare il grave errore di porre le domande alla fine di uno sproloquio, magari la prossima volta invierò un messaggio con il solo quesito).

Non ho mai letto di un dato preciso per l'interlinea e secondo me va bene un poco tutto.

Ciao!

Mauro
"Se stringi il pugno la tua mano è vuota. Solo con la mano aperta potrai possedere tutto.".

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...
www.centralfixation.net

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2363 **From:** skyrunner **Date:** gio dic 11, 2003 9.20
Subject: R: Il libro da leggere per chi è... R: appena entrato nella list

-----Messaggio originale-----
Da: S. Silvio Caggia [mailto:s.caggia@...]
Inviato: giovedì 11 dicembre 2003 11.46
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: Il libro da leggere per chi è... R: [Visus] appena entrato nella list

> Il CD è consultabile a schermo o stampabile, e richiede da 1 foglio per i
>caratteri piccolissimi di corpo più piccolo, a 64 fogli al massimo.
>Stampandolo a 2 pagine per facciata (il formato che va per la maggiore!) i
>fogli diventano solo 32. Ma a chi se la sente consiglio di stampare le
>versioni a 4 o meglio a 8 pagine per facciata (solo 16 od 8 fogli per tutto
>il libro!). Fatelo, NE VALE LA PENA!!!

>Mauro, davvero riesci a stampare tutto il libro di Bates in 1 foglio?!?
>Che stampante hai? La mia non va oltre le 16 pagine per foglio
>Mi venderesti codesto singolo foglio?
>Ideona pubblicitaria: Incorniciato sarebbe un ottimo regalo di natale per gli amici occhialuti! :-)

Ciao Silvio!

Sul CD sono presenti le versioni del libro di Bates già pronte per la stampa. E quello che ho usato come riferimento.
Fine print può stampare al massimo 8 pagine per foglio e la mia stampante solo 4.
Sarei curioso di sapere quanti finora lo hanno stampato e letto così... Ma non lo sto dicendo dall'alto di un pulpito, tranquilli! ;)

Sul CD sono presenti i formati:
1 pagina per foglio
2 pagine per foglio
4 ""
8 ""

Formato in fine print (senza immagini) da:
3 punti
2,5
2
1,5
1

Quello grandezza 1 occupa un solo foglio (tutto un lato e metà della pagina posteriore).
Comunque con il consueto modo di cambiare a mano, forzando i valori, i caratteri all'interno della finestrella di selezione ci si può adattare di tutto.
Per "esercizio" i più piccoli vanno bene. Per "Leggere" meglio usarli un poco pi grandi. E secondo me, visto che ci sarà meno tensione della mente (lo so che sembra strano...) le cose si ricorderanno ancora meglio!

Ciao!

Mauro.

"La luna si specchia nel lago solo quando l'acqua è calma".

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...
www.centralfixation.net

Group: Visus **Message:** 2364 **From:** skyrunner **Date:** gio dic 11, 2003 9.20
Subject: R: occhi chiusi e accomodazione

Ciao, Mic e scusa il ritardo!
Il sonno della ragione genera mostri, quello semplice notturno ho capito che invece non ha lo stesso effetto su tutti...
A me è capitato di vedere benissimo dopo poche ore di sonno e male dormendo troppo.
Non sappiamo molto sul sonno. Il fatto che non si sia coscienti non significa affatto che , come giustamente scrisse Bates, la mente ed il sistema visivo siano a riposo. Per questo consigliò il dondolio prima di coricarsi.
Chissà quanti lo fanno?

"Non è la materia che genera il pensiero... è il pensiero che genera la materia"
(Giordano Bruno)

Mauro Teodori
skyrunner@...

-----Messaggio originale-----
Da: mivanci@... [mailto:mivanci@...]
Inviato: giovedì 20 novembre 2003 18.39
A: Visus
Oggetto: [Visus] occhi chiusi e accomodazione

Ciao a tutti,
sono stata colpita dall'affermazione di Mauro: "IL VERO PROBLEMA è COSA FA LA MENTE QUANDO CHIUDI GLI OCCHI." e dalle considerazioni sul sonno: può il sonno "danneggiare" la visione? (il sonno della ragione è pericolosissimo, ma ciò è risaputo!)

La faccenda mi turba perchè a me capita il contrario, cioè quando dormo poco vedo un pochino peggio ed ho arrossamenti e bruciori. (specifico che il mio concetto di dormire poco vuol dire meno di otto ore).
Come funziona?

Mic

Yahoo! Gruppi - Sponsor

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2365 **From:** Fabrizio **Date:** ven dic 12, 2003 8.25
Subject: R: Il libro da leggere per chi è... R: appena entrato nella list

Una cosa molto interessante del libro elettronico è, oltre alla possibilità di stamparlo in svariati formati, la presenza delle parti in grigio che evidenziano le parti tagliate nella seconda edizione.
A volte vengono tolte anche frasi brevi all'interno di un periodo.
Diventa interessante capire come mai quella frase non è stata più riportata nella nuova edizione e probabilmente anche questo ci aiuta a comprendere sempre più le magiche intuizioni di uno degli uomini più importanti della storia checchè se ne dica.

Ciao.

Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: skyrunner [mailto:skyrunner@...]
Inviato: giovedì 11 dicembre 2003 1.23
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Il libro da leggere per chi è... R: [Visus] appena entrato nella list

Benvenuto Dan.
Brevemente rispondo anche se solo ad una parte del tuo messaggio e ne approfitto per rispondere a domande sul libro in formato elettronico.

Può sembrare pubblicità. Ed è vero! Io E'!!! E' la pubblicità che faccio al metodo Bates, che ho già fatto in passato qui in lista.
Stavolta la dedico esclusivamente al SUO libro che ci è costata tanta fatica tradurre e poter proporre in questo formato. Il migliore pensabile.

Di testi interessanti ce ne sono. Ma come ho già detto più volte in passato (vedere gli archivi di Visus), quello veramente INDISPENSABILE è rappresentato dal testo originale di Bates.
E' reperibile oggi nelle 2 versioni. Quella completa, originale del 1920 e quella rivista, e abbreviata,da Emily Lierman, sua moglie ed assistente.
La versione abbreviata è più che sufficiente. Anche se in passato qualcuno ha avanzato il dubbio che sostenessi questo per rompere le uova nel paniere a chi aveva tradotto il libro e lo vendeva a 35 euro.
Con la collaborazione di Giada Bortolini abbiamo realizzato un CD con il libro in formato elettronico.
Sono presenti le 2 edizioni. E per chiudere ogni polemica, anche una terza edizione dove sono riportate in tonalità diverse le 2 edizioni per un facile e comodo confronto: ora è CHIARISSIMO quali sono le parti eliminate e/o modificate dalla Lierman e NESSUNO potrà più specularci o polemizzarci sopra!
Il CD è consultabile a schermo o stampabile, e richiede da 1 foglio per i caratteri piccolissimi di corpo più piccolo, a 64 fogli al massimo. Stampandolo a 2 pagine per facciata (il formato che va per la maggiore!) i fogli diventano solo 32. Ma a chi se la sente consiglio di stampare le versioni a 4 o meglio a 8 pagine per facciata (solo 16 od 8 fogli per tutto il libro!). Fatelo, NE VALE LA PENA!!!

La soluzione del CD è stata scelta perché offre diversi vantaggi, tra cui:
- Testo stampabile anche in diversi formati di caratteri, anche piccolissimi, tecnica FONDAMENTALE del metodo Bates. Leggiamolo unendo l'utile all'indispensabile.
- Ricerca attraverso tutto il testo semplice e rapida.
- Tre diverse edizioni disponibili sul CD.
- 4 formati delle tabelle di Snellen con i caratteri originali usati da Bates stesso stampabili a volontà (non bisogna comprarle a parte...)
- Il tipo di supporto è praticamente eterno.

Il prezzo è di soli 15 euro, e credo sia veramente basso per l'unico libro cha vale la pena di leggere.

Per una descrizione del CD il link è:
http://www.centralfixation.net/materialeerisorse.htm

Per vedere immagini del CD il link è:
http://www.centralfixation.net/bateslibro.htm

E comunque su www.centralfixation.net, sito che sarà in evoluzione ancora per molto credo, si trovano altre informazioni utili alla comprensione del metodo Bates. Il suo scopo è questo, non quello di vendere qualcosa. Visitatelo e fatemi avere commenti e suggerimenti.
E ne approfitto con il ringraziare anche tutti coloro che mi hanno fatto pervenire i loro commenti sul CD, mi ha fatto molto piacere. Grazie!

Ciao a tutti.
"Questo libro vuole essere una collezione di fatti e non di teorie, e finché

lo è, non temo di cadere in contraddizioni di successo. Nella scienza della oftalmologia le teorie, spesso presentate come fatti, sono servite ad oscurare la verità e a scoraggiare la ricerca per più di cento anni".
W.H.Bates, M.D.

Mauro Teodori
skyrunner@...

skyrunner@...

www.centralfixation.net

-----Messaggio originale-----
Da: dan tasho [mailto:tashizen@...]
Inviato: mercoledì 10 dicembre 2003 19.34
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] appena entrato nella list

Salve a tutti. Mi chiamo Dan, sono nuovo di questa lista e, ahime', non ostante siano almeno quindici anni che so dell'esistenza di metodi come quello di Bates, non mi sono mai .... letto alcun libro al proposito, il che e' strano per uno come me che i libri li divora.

Al piu' presto (domani?) mi comprero' il libro. Se potete suggerirmi altri titoli utili per uno come me che sta iniziando..è ok!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 2366 **From:** Fabrizio **Date:** ven dic 12, 2003 8.25
Subject: Curiosità

Chiunque abbia ottenuto anche un piccolo miglioramento con il metodo Bates non può non riconoscere che in questo mondo il dio denaro e gli interessi di qualcuno determinano cosa bisogna dire alla gente: mettete gli occhiali, vaccinatevi, fate tante visite di controllo...
Chi è interessato a leggere qualcosa che non siano le solite imposizioni è invitato a consultare il sito www.disinformazione.it.

A proposito, domani il Papa riceverà una delegazioni di ottici, oculisti e altra gente del settore.
A parte che il Papa legge senza occhiali, ma chi insegna a portare gli occhiali nascondendo le vie alternative non può essere di certo benedetto da Dio.

Speriamo che il mondo inizi a cambiare e che l'interesse del singolo prevalga.

Un salutone.

Cbrizio

Group: Visus **Message:** 2367 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun dic 15, 2003 2.54
Subject: Occhiali rotti ? Bene !

Ciao a tutti !
Che è, non avete niente da dire oggi ?
Allora stavolta tocca a me.

Finalmente mi si sono rotti gli occhiali.
Ovviamente non ho pensato neanche un secondo a non usarli piu' ma sono andato subito all'ottico per ordinarne quanto prima un paio nuovo....
Stavolta pero' saranno sottocorretti.

Io avevo:
sx -4.25 sf -1.50 cyl ax 90
dx -2.50 sf -1.50 cyl ax 70

Ci ho pensato un paio di giorni e poi ho deciso per la sottocorrezione da utilizzare solo al computer (solo se necessario) e durante la guida.
Sono andato dal mio ottico e dopo un paio d'ore tra prove, scelta montatura scelta tipologia di lente e discussioni varie ho optato per una 'minima' sottocorrezione ovvero:

sx -4.00 sf -1.00 cyl ax 90
dx -2.25 sf -1.00 cyl ax 70

Bisogna che io vi dica che anche con la precedente correzione, invariata da oltre 7 anni (confermata da oculisti privati e in visite aziendali), io riesco a vedere solo 8/10 in binoculare (dopo palming ecc....), quindi adesso per me scendere troppo con la gradazione delle lenti potrebbe significare vedere meno del dovuto soprattutto alla guida.

So che la giusta cosa da fare sarebbe buttare gli occhiali, ma purtroppo so anche che devo andare al lavoro e quindi per ora faccio così. Il prossimo check con eventuale cambio lenti lo faro' tra tre mesi.

Questo è quanto, ma in realtà i motivi per cui ho scritto solo almeno due:

Il primo motivo è di rendervi noto che anche io ho intrapreso 'la strada maestra' in modo molto deciso e che come fanno altri vi faro' il punto ogni tanto.

Io sono per natura ottimista, ma nel dichiarare i miglioramenti sono pessimista, per cui fino ad ora Vi dico che vedo male e che eseguo pochi esercizi, mentre in realtà so che ho cambiato il mio modo di vedere da qualche mese perchè non fisso piu', faccio palming, uso meno possibile gli ausili ecc..... ma per me questo è molto poco.
Il bello deve venire !

Il secondo motivo è che vorrei discutere un paio di punti che sono venuti fuori parlando con l'ottico, che a questo punto è dalla mia parte e sgrana gli occhi ad ogni mia considerazione contraria al vedere tradizionale.
Gli ho scaricato sul pc tutto l' archivio e le pagine web di Visus, di visione e benessere, di centralfixation.net.
Non ho lasciato fuori neanche la juppiterconsulting e powervision che da tempo non si sentono da queste parti, perchè a me hanno comunque dato un'aiuto notevole anche loro.

L'ottico mi ha assicurato che li leggerà a breve, per lavorare insieme a me.
Questo per me conta moltissimo.
Sono certo che se non fossi convinto non avrei convinto nenanche lui !

Ma adesso passiamo al secondo punto vero e proprio:

Gli argomenti sono tre:
a) montatura piccola o grande ?
Io avevo una montatura di dimensioni medio-grandi perchè ritenevo di dovere guardare sempre nella lente e quindi di avere la migliore correzione ovunque.
La prossima sarà piu' sottile e leggera e la misura delle lenti sarà piu' piccola.
Non so se ho fatto bene, ma lo scopo è di dare piu' visuale libera esternamente alle lenti senza pero' vedere lo spessore della montatura che mi ha sempre dato fastidio.
Dovrei avere un cambio di visione netto senza l'intervallo buio dato dalla montatura spessa.
Ho fatto un ragionamento corretto ?

b) lenti trattate o normali ?
Io avevo lenti ultrasottili al titanio con una leggera colorazione 'marrone-oro' che mi dissero che accentuava il contrasto per l'uso al terminale.
Ora ho deciso di mantenere le lenti ultrasottili al titanio per avere la massima trasparenza e estetica, ma ho tolto la colorazione, che secondo me altera la percezione normale.
Anche qui come sopra: ho ragionato bene ? Avevo pensato di lasciare normale la lente da -2,25 ma poi erano due lenti differenti e si sarebbe notato..... ma forse non è vero, chi ne sa qualcosa a riguardo ce lo dica.
Questo probabilmente servirà al mio prossimo cambio lenti !

c) cambio lenti simmetrico e bilanciato o no ?
Anche questa è una cosa alla quale per ora non ho voluto pensare piu' di tanto.
Io ho esordito con l'ottico dicendogli di annullare la correzione astigmatica da entrambi gli occhi e lui mi ha detto che mi sarebbe cambiata la vita e non avrei visto piu' niente.
Ho provato quella gradazione e effettivamente vedevo meno di 6/10.
Forse con palming e altro avrei visto meglio, ma vale le pena rischiare con la consapevolezza
di fare lenti per vedere in situazioni particolari ? Per di piu' io di

certo la prossima volta se vedo miglioramenti accentuo la variazione e scendo anche del doppio, ma per ora, scusatemi, non me la sono sentita !
Io avrei voluto puntare su entrambi le lenti senza correzione astigmatica e anche sulla riduzione di una diottria per l'occhio sinistro, ma l'ottico mi ha detto che era come buttare via un paio di lenti e che era veramente follia, me li ha provati, non ci vedevo niente e quindi ho accettato per ora di andarci piu' piano.
Ha anche aggiunto che è bene, per evitare mal di testa o altro cambiare simmetricamente la gradazione e per questo siamo scesi di 0.50 e di 0.25 per entrambi gli occhi (vedi prescrizioni sopra) ma io anche di questo vorrei una conferma da voi Batesiani, anche se esula un po' dalla teoria.
Secondo me non è vero, visto che Bates chiede di togliere gli occhiali, che quindi nel mio caso equivale ad una discesa drastica e asimmetrica.
Attendo conferma da chi è certo, ovviamente di quello che dice.

Ah, dimenticavo .... grazie a tutti per i vostri commenti e per il lavoro che fate per noi tutti.
Buon proseguimento e buona fortuna.

Andrea

Group: Visus **Message:** 2368 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** gio dic 18, 2003 2.06
Subject: occhiali rotti e test su yahoo

Buongiorno,

Questo è solo un test per verificare se è tutto ok.
Sono 3gg che non ricevo messaggi da visus, forse è perchè siamo tutti a comperare i regali ?
Attendevo qualche considerazione a riguardo del mio ultimo messaggio.
Non che abbia fretta, anzi.
Inoltre preferisco che le risposte siano pesate, piuttosto che immediate e imprecise.
Ho pensatoc addirittura che ci fosse stato un problema con yahoo o con il mio indirizzo e-mail, ma non mi sembra che sia così.

Allora ggiungo che ho appena ricevuto gli occhiali nuovi e che mi tornano bene, ma i dettagli delle differenze tra gli altri e questi ve li do tra una settimana, per ora sarebbero solo impressioni poco fondate !

Ciao a tutti e alla prossima
Andrea

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2369 **From:** Dan **Date:** ven dic 19, 2003 5.23
Subject: sos

Ciao a tutti.
Stamattina, su consiglio di un osteopata, mi sono sottoposto ad un accurato esame da un optometrista, il quale ha evidenziato un aumento della pressione endoculare dx (31,20).
Quindi potrebbe trattarsi di un glaucoma, secondo lui. A questo punto dovrei farmi vedere anche da un oculista, etc etc etc
Tenete presente che l'occhio destro e', tra i due, quello con un maggior grado di astigmatismo.

Che fare?
La cosa mi ha messo un po' in allarme, e vorrei assolutamente evitare approcci dannosi.
Mi potete dare una mano?

Grazie e (ancora) complimenti per la competenza che state dimostrando.

Dan

Group: Visus **Message:** 2370 **From:** corbellinimassimo **Date:** ven dic 19, 2003 8.17
Subject: Ogg: Curiosità

Bè, il Papa mi sembra leggermente raccomandato, quindi penso possa leggere anche ad occhi chiusi....ma molto più probabilmente od è miope e quindi vede bene da vicino oppure ha una cataratta che lo ha miopizzato..con lo stesso risultato per vicino

Saluti

--- In Visus@yahoogroups.com, "Fabrizio" <leonidaf@l...> ha scritto:
> Chiunque abbia ottenuto anche un piccolo miglioramento con il metodo Bates
> non può non riconoscere che in questo mondo il dio denaro e gli interessi di
> qualcuno determinano cosa bisogna dire alla gente: mettete gli occhiali,
> vaccinatevi, fate tante visite di controllo...
> Chi è interessato a leggere qualcosa che non siano le solite imposizioni è
> invitato a consultare il sito www.disinformazione.it.
>
> A proposito, domani il Papa riceverà una delegazioni di ottici, oculisti e
> altra gente del settore.
> A parte che il Papa legge senza occhiali, ma chi insegna a portare gli
> occhiali nascondendo le vie alternative non può essere di certo benedetto da
> Dio.
>
> Speriamo che il mondo inizi a cambiare e che l'interesse del singolo
> prevalga.
>
> Un salutone.
>
> Cbrizio

Group: Visus **Message:** 2371 **From:** olent.it **Date:** sab dic 20, 2003 11.16
Subject: R: sos

caro Dan
se il tono e' veramente 31... corri in ospedale a farti vedere.
ps l'astigmatismo in questo caso non significa nulla!
Dr.Riccardo OLENT

Cso Vinzaglio 26 TORINO Italy

Tel. (+39) 011 19707346

-----Messaggio originale-----
Da: Dan [mailto:tashizen@...]
Inviato: venerdì 19 dicembre 2003 17.24
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] sos

Ciao a tutti.
Stamattina, su consiglio di un osteopata, mi sono sottoposto ad un accurato esame da un optometrista, il quale ha evidenziato un aumento della pressione endoculare dx (31,20).
Quindi potrebbe trattarsi di un glaucoma, secondo lui. A questo punto dovrei farmi vedere anche da un oculista, etc etc etc
Tenete presente che l'occhio destro e', tra i due, quello con un maggior grado di astigmatismo.
Che fare?
La cosa mi ha messo un po' in allarme, e vorrei assolutamente evitare approcci dannosi.
Mi potete dare una mano?

Grazie e (ancora) complimenti per la competenza che state dimostrando.

Dan

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 2372 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab dic 20, 2003 5.43
Subject: Re: sos

Il giorno 20-12-2003 0:23, Dan, tashizen@... ha scritto:

> Ciao a tutti.
> Stamattina, su consiglio di un osteopata, mi sono sottoposto ad un
> accurato esame da un optometrista, il quale ha evidenziato un aumento
> della pressione endoculare dx (31,20).
> Quindi potrebbe trattarsi di un glaucoma, secondo lui. A questo punto
> dovrei farmi vedere anche da un oculista, etc etc etc
> Tenete presente che l'occhio destro e', tra i due, quello con un
> maggior grado di astigmatismo.

> Che fare?
> La cosa mi ha messo un po' in allarme, e vorrei assolutamente evitare
> approcci dannosi.
> Mi potete dare una mano?

Tanto, chiediamo un po' tutti scusa ad Andrea. Che fa? aspettiamo tutti che intervenga un "esperto"?

Poi, qualche consiglio a Dan, anche se ho l'impressione che del glaucoma abbiamo già parlato e in archivio ci sia già qualcosa.

la prima cosa è che un osteopata, se fa craniosacrale, potrebbe essere utile.

Chi ha glaucoma tende a mantenere un atteggiamento "sotto pressione" in tutto quello che fa. In particolare è come se privilegiasse un aspetto, quello yang in tutto quello che fa, rifiutando sistematicamente l'altro lato della medaglia. E' un atteggiamento molto unilaterale, che spesso è legato a situazioni che vengono vissute come "senza sbocco".

Fatta questa premessa, vediamo cosa bisogna cambiare:

Primo: bisogna rilassarsi, o meglio ristabilire una alternanza RITMICA tra tensione e rilassamento, attività e riposo, lavoro e divertimento etc etc. E soprattutto tra "tenersi dentro" e esprimere. Questo è FONDAMENTALE

Due: la stessa alternanza ritmica deve essere portata a livello degli occhi: luce e oscurità: sunning alternato a palming (1-2 minuti ciascuno); battito regolare e rilassato delle palpebre (fondamentale!) ; esercizio del "trombone"; contemplare colori complementari (rosso e azzurro soprattutto) in modo alternato. Ma anche le attività basiche del metodo bates, se praticate con consapevolezza, ti fanno capire dove potresti rilassare lo sguardo (e la mento) e dove non lo fai.

Ribadisco il concetto: bisogna ristabilire una normale pulsazione tra gli estremi. Se non ce la fai da solo un terapista bioenergetico o Gestalt potrebbe aiutarti. Ma deve essere bravo perchè è facile "barare" e fare le cose in modo comunque unilaterale.

Un ultimo avviso: la pressione degli occhi varia moltissimo durante la giornata e prima di convincersi di avere il glaucoma, vale la pena di fare un bel po' di osservazioni.

E la "cura" del glaucoma (colliri cortisonici ad es) lo rende cronico.

A proposito, vi siete accorti che è nata l'AIEV? No? Provate a visitare http://www.metodobates.it/aiev.htm e pagine collegate

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Subject: Re: Ogg: Curiosità

Il giorno 20-12-2003 3:17, corbellinimassimo, corbellinimassimo@... ha scritto:

> Bè, il Papa mi sembra leggermente raccomandato, quindi penso possa
> leggere anche ad occhi chiusi....ma molto più probabilmente od è
> miope e quindi vede bene da vicino oppure ha una cataratta che lo ha
> miopizzato..con lo stesso risultato per vicino
>
> Saluti

La cataratta viene spesso invocata per spiegare miglioramenti di senso opposto: nella realtà tutte le persone che iniziano ad avere cataratta affermano di vederci PEGGIO e a tutte le distanze.

Se Woytila si è miopizzato, lo ha fatto di recente (molto, molto inusuale!) perchè non pare che abbia mai portato occhiali da miope. E, il suo profilo psicologico e posturale non è (o per lo meno non era, fino a una decina di anni fa) quello di un miope....

In realtà già dieci anni fa c'erano state indiscrezioni sul fatto che avesse seguito un corso di rieducazione visiva.

Insomma, la cosa più probabile çè proprio il miglioramento a seguito di training. E le alternative che proponi tu sono invece altamente improbabili. Sarai mica un oculista?

Ciao e buon Natale a tutti

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2374 **From:** Renato **Date:** sab dic 20, 2003 5.27
Subject: R: sos

Digiuna immediatamente. Ricorda che il caffè, la vitamina E sintetica aumentano la pressione endoculare.
Il digiuno riporta tutto alla normalità.
Nel frattempo utilizza Bates

(il digiuno, ed. Mediterranee, pag. 48, dr. Passebecq, testi di H. Shelton)

in bocca al lupo

Renato

-----Messaggio originale-----
Da: Dan [mailto:tashizen@...]
Inviato: venerdì 19 dicembre 2003 17.24
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: [Visus] sos

Ciao a tutti.

Stamattina, su consiglio di un osteopata, mi sono sottoposto ad un accurato esame da un optometrista, il quale ha evidenziato un aumento della pressione endoculare dx (31,20).
Quindi potrebbe trattarsi di un glaucoma, secondo lui. A questo punto dovrei farmi vedere anche da un oculista, etc etc etc
Tenete presente che l'occhio destro e', tra i due, quello con un maggior grado di astigmatismo.
Che fare?
La cosa mi ha messo un po' in allarme, e vorrei assolutamente evitare approcci dannosi.
Mi potete dare una mano?

Grazie e (ancora) complimenti per la competenza che state dimostrando.

Dan

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Group: Visus **Message:** 2375 **From:** corbellinimassimo **Date:** sab dic 20, 2003 11.11
Subject: Re: Ogg: Curiosità

Maurizio Cagnoli ha scritto:

La cataratta viene spesso invocata per spiegare miglioramenti di senso opposto: nella realtà tutte le persone che iniziano ad avere cataratta affermano di vederci PEGGIO e a tutte le distanze.
Se Woytila si è miopizzato, lo ha fatto di recente (molto, molto inusuale!)
perchè non pare che abbia mai portato occhiali da miope. E, il suo profilo
psicologico e posturale non è (o per lo meno non era, fino a una decina di
anni fa) quello di un miope....
In realtà già dieci anni fa c'erano state indiscrezioni sul fatto che avesse
seguito un corso di rieducazione visiva.
Insomma, la cosa più probabile çè proprio il miglioramento a seguito di
training. E le alternative che proponi tu sono invece altamente improbabili.
Sarai mica un oculista?

Risposta :

Allora...vediamo un pò...la cataratta possiamo definirla come una alterazione della trasparenza del cristallino che porta ad ovvie alterazioni funzionali. La più comuni sono acquisite, ed in particolare quella senile. Questo tipo di cataratta è molto comune dopo i 50 anni, all'incirca il 65%, e sale al 85% dopo i 65 anni. Questa la possiamo classificare in cataratta nucleare o corticale.
Lasciando da parte quella corticale, nella nucleare si ha un'opacità che inizia nel centro del nucleo, ed è lentamente evolutiva.
La persona inizialmente vedrà meglio neglia mbienti poco illuminati dato che in tale condizione la pupilla è in midriasi.
Perche si presenta la cataratta?
Il fattore PRINCIPALE è l'invecchiamento, al quale possiamo affiancare altri fattori di rischio come: il glaucoma, la retinopatia pigmentosa, l'uveite, LE RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE, le radiazioni ionizzanti, IL FUMO DI SIGARETTA, ecc. ecc....
Il cristallino con cataratta ha una patogenesi molto varia MA tra tutte possiamo isolare questa: AUMENTO DELL'INDICE DI RIFRAZIONE. Sai cosa significa questo? UNA MIOPIZZAZIONE. Nessuno usa questa cosa per "invocare miglioramenti di senso opposto" ma più semplicemente per spiegare "inversioni" di correzioni. Classica è l'affermazione "mio nonno in vecchiaia leggeva il giornale senza occhiali". Certo con la cataratta si comincia a vedere "annebbiato" ma ti voglio ricordare che nelle persone anziane, non molto brillanti "il mondo si restringe" e per leggere un quotidiano bastano 4/10.
Mi sono appena iscritto in questa lista incuriosito...ancora non conosco questi sistemi alternativi e quindi non posso muovere critiche, ma la tua risposta fa acqua da tutte le parti. Ammesso e non concesso che il Santo Padre abbia seguito un corso di rieducazione visiva, alla sua età il cristallino è bello che andato e dubito fortemente che riesca a leggere sfruttanto l'accomodazione. Le mie ipotesi possono non essere quelle giuste ma certamente sono reali e in molti casi è cosi, quindi la tua frase "le alternative che proponi tu sono invece altamente improbabili" non stà ne in cielo ne in terra. Se vogliamo discutere seriamente OK, se invece le teorie giuste sono solo le tue basta che tu lo dica, come mi sono iscritto mi cancello...di gruppi SERI ne trovo quanti ne vuoi. Come se vuoi ti trovo altre soluzione di come il Papa faccia a leggere, TUTTE e dico TUTTE dimostrabili con il fatti. Perche posso credere a tutto, anche che con la rieducazione visiva si possa ottenere ottimi risultati, ma che addirittura si VINCA IL NORMALE INVECCHIAMENTO.....ne deve passare di acqua sotto i ponti. Comunque resto in attesa di una tua risposta, dove voglio sapere se sei disponibile ad un confronto sereno, dove perlomeno i fatti reali e che si possono riscontrare con dati alla mano, NON VENGANO RIFIUTATI A PRIORI!!!!!

Group: Visus **Message:** 2376 **From:** corbellinimassimo **Date:** sab dic 20, 2003 11.14
Subject: Re: Ogg: Curiosità

Maurizio Cagnoli ha scritto:

La cataratta viene spesso invocata per spiegare miglioramenti di senso opposto: nella realtà tutte le persone che iniziano ad avere cataratta affermano di vederci PEGGIO e a tutte le distanze.

Se Woytila si è miopizzato, lo ha fatto di recente (molto, molto inusuale!)
perchè non pare che abbia mai portato occhiali da miope. E, il suo profilo
psicologico e posturale non è (o per lo meno non era, fino a una decina di
anni fa) quello di un miope....
In realtà già dieci anni fa c'erano state indiscrezioni sul fatto che avesse
seguito un corso di rieducazione visiva.
Insomma, la cosa più probabile çè proprio il miglioramento a seguito di
training. E le alternative che proponi tu sono invece altamente improbabili.
Sarai mica un oculista?

Risposta :

Allora...vediamo un pò...la cataratta possiamo definirla come una alterazione della trasparenza del cristallino che
porta ad ovvie alterazioni funzionali. La più comuni sono acquisite, ed in particolare quella senile. Questo tipo di cataratta è molto comune dopo i 50 anni, all'incirca il 65%, e sale al 85% dopo i 65 anni. Questa la possiamo classificare in cataratta nucleare o corticale.
Lasciando da parte quella corticale, nella nucleare si ha un'opacità che inizia nel centro del nucleo, ed è lentamente evolutiva.
La persona inizialmente vedrà meglio neglia mbienti poco illuminati dato che in tale condizione la pupilla è in midriasi.
Perche si presenta la cataratta?
Il fattore PRINCIPALE è l'invecchiamento, al quale possiamo affiancare altri fattori di rischio come: il glaucoma, la retinopatia pigmentosa, l'uveite, LE RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE, le radiazioni ionizzanti, IL FUMO DI SIGARETTA, ecc. ecc....
Il cristallino con cataratta ha una patogenesi molto varia MA tra tutte possiamo isolare questa: AUMENTO DELL'INDICE DI RIFRAZIONE. Sai cosa significa questo? UNA MIOPIZZAZIONE. Nessuno usa questa cosa per "invocare miglioramenti di senso opposto" ma più semplicemente per spiegare "inversioni" di correzioni. Classica è
l'affermazione "mio nonno in vecchiaia leggeva il giornale senza occhiali". Certo con la cataratta si comincia a vedere "annebbiato" ma ti voglio ricordare che nelle persone anziane, non molto brillanti "il mondo si restringe" e per leggere un quotidiano bastano 4/10.
Mi sono appena iscritto in questa lista incuriosito...ancora non conosco questi sistemi alternativi e quindi non posso muovere critiche, ma la tua risposta fa acqua da tutte le parti. Ammesso e non concesso che il Santo Padre abbia seguito un corso di rieducazione visiva, alla sua età il cristallino è bello che andato e dubito fortemente che riesca a leggere sfruttanto l'accomodazione. Le mie ipotesi possono non essere quelle giuste ma certamente sono reali e in molti casi è cosi, quindi la tua frase "le alternative che proponi tu sono invece altamente improbabili" non stà ne in cielo ne in terra. Se vogliamo discutere seriamente OK, se invece le teorie giuste sono solo le tue basta che tu lo dica, come mi sono iscritto mi cancello...di gruppi SERI ne trovo quanti ne vuoi. Come se vuoi ti

trovo altre soluzione di come il Papa faccia a leggere, TUTTE e dico TUTTE dimostrabili con il fatti. Perche posso credere a tutto, anche che con la rieducazione visiva si possa ottenere ottimi risultati, ma che addirittura si VINCA IL NORMALE INVECCHIAMENTO.....ne deve passare di acqua sotto i ponti. Comunque resto in attesa di una tua risposta, dove voglio sapere se sei disponibile ad un confronto sereno, dove perlomeno i fatti reali e che si possono riscontrare con dati alla mano, NON VENGANO RIFIUTATI A PRIORI!!!!!

Group: Visus **Message:** 2377 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom dic 21, 2003 6.33
Subject: Re: Ogg: Curiosità

Il giorno 21-12-2003 6:11, corbellinimassimo, corbellinimassimo@... ha scritto:

> Maurizio Cagnoli ha scritto:
>
> La cataratta viene spesso invocata per spiegare miglioramenti di senso
> opposto: nella realtà tutte le persone che iniziano ad avere cataratta
> affermano di vederci PEGGIO e a tutte le distanze.
> Se Woytila si è miopizzato, lo ha fatto di recente (molto, molto
> inusuale!)
> perchè non pare che abbia mai portato occhiali da miope. E, il suo
> profilo
> psicologico e posturale non è (o per lo meno non era, fino a una
> decina di
> anni fa) quello di un miope....
> In realtà già dieci anni fa c'erano state indiscrezioni sul fatto che
> avesse
> seguito un corso di rieducazione visiva.
> Insomma, la cosa più probabile çè proprio il miglioramento a seguito
> di
> training. E le alternative che proponi tu sono invece altamente
> improbabili.
> Sarai mica un oculista?
>
> Risposta :
>
> Allora...vediamo un pò...la cataratta possiamo definirla come una
> alterazione della trasparenza del cristallino che
> porta ad ovvie alterazioni funzionali. La più comuni sono acquisite,
> ed in particolare quella senile. Questo tipo di cataratta è molto
> comune dopo i 50 anni, all'incirca il 65%, e sale al 85% dopo i 65
> anni. Questa la possiamo classificare in cataratta nucleare o
> corticale.
> Lasciando da parte quella corticale, nella nucleare si ha un'opacità
> che inizia nel centro del nucleo, ed è lentamente evolutiva.
> La persona inizialmente vedrà meglio neglia mbienti poco illuminati
> dato che in tale condizione la pupilla è in midriasi.
> Perche si presenta la cataratta?
> Il fattore PRINCIPALE è l'invecchiamento, al quale possiamo
> affiancare altri fattori di rischio come: il glaucoma, la retinopatia
> pigmentosa, l'uveite, LE RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE, le radiazioni
> ionizzanti, IL FUMO DI SIGARETTA, ecc. ecc....
> Il cristallino con cataratta ha una patogenesi molto varia MA tra
> tutte possiamo isolare questa: AUMENTO DELL'INDICE DI RIFRAZIONE.
> Sai cosa significa questo? UNA MIOPIZZAZIONE. Nessuno usa questa cosa

> per "invocare miglioramenti di senso opposto" ma più semplicemente
> per spiegare "inversioni" di correzioni. Classica è
> l'affermazione "mio nonno in vecchiaia leggeva il giornale senza
> occhiali". Certo con la cataratta si comincia a vedere "annebbiato"
> ma ti voglio ricordare che nelle persone anziane, non molto
> brillanti "il mondo si restringe" e per leggere un quotidiano bastano
> 4/10.
> Mi sono appena iscritto in questa lista incuriosito...ancora non
> conosco questi sistemi alternativi e quindi non posso muovere
> critiche, ma la tua risposta fa acqua da tutte le parti. Ammesso e
> non concesso che il Santo Padre abbia seguito un corso di
> rieducazione visiva, alla sua età il cristallino è bello che andato e
> dubito fortemente che riesca a leggere sfruttanto l'accomodazione.

Indubbiamente nella nostra società la presbiopia tende ad apparire sempre prima e la cataratta (per non parlare delle altre condizioni mediche dell'occhio) sono in rapido aumento.
Io personalmente ritengo che ciò sia dovuto ad un uso profondamente innaturale degli occhi e non sia un dato "oggettivo". In questo sono confortato da dati provenienti da campi scientifici diversi, quali l'antropologia, che vengono ignorati dalla medicina e dall'oculistica in particolare.
Altro tema collegato è quello dedll'accomodazione: da buon Batesiano ritengo che i muscoli ciliari siano solo uno dei meccanismi dell'accomodazione (su questo tema esistono posizioni diverse da quella ortodossa anche nel campo dell'oculistica: vedi la presentazione di Bruno Feldman al 2. convegno degli educatori visivi).
Il Papa comunque non ha mai portato lenti. Da quanti ani dovrebbe essere presbite? E se un processo di cataratta fosse iniziato trent'anni fa, in coincidenza con i primi segni di presbiopia, dopo quanto tempo raggiunge un punto in cui non ci si vede praticamente niente? Uno, due, tre anni? Ancora una decina di anni fa se ne andava a fare escursioni in montagna.

>Le
> mie ipotesi possono non essere quelle giuste ma certamente sono reali
> e in molti casi è cosi, quindi la tua frase "le alternative che
> proponi tu sono invece altamente improbabili" non stà ne in cielo ne
> in terra. Se vogliamo discutere seriamente OK, se invece le teorie
> giuste sono solo le tue basta che tu lo dica, come mi sono iscritto
> mi cancello...di gruppi SERI ne trovo quanti ne vuoi. Come se vuoi ti
> trovo altre soluzione di come il Papa faccia a leggere, TUTTE e dico
> TUTTE dimostrabili con il fatti. Perche posso credere a tutto, anche
> che con la rieducazione visiva si possa ottenere ottimi risultati, ma
> che addirittura si VINCA IL NORMALE INVECCHIAMENTO.....ne deve
> passare di acqua sotto i ponti.

Il normale invecchiamento indubbiamente esiste, ma quello a cui sottoponiamo i nostri occhi non ha niente di normale.
Il cuore e la circolazione invecchiano, ma si può essere uno sfacelo infartato a 40 anni e essere in discrete condizioni a 70: questo sono tutti disposti ad ammetterlo: perchè gli occhi dovrebbero seguire leggi diverse dal resto del corpo?

> Comunque resto in attesa di una tua
> risposta, dove voglio sapere se sei disponibile ad un confronto
> sereno, dove perlomeno i fatti reali e che si possono riscontrare con

> dati alla mano, NON VENGANO RIFIUTATI A PRIORI!!!!!

Visus ha vissuto in passato scontri molto duri con insulti e peggio.
Niente di strano che tu ti sia risentito: La mia intenzione non era quella,
ma ammetto che me la sono cavata in modo sbrigativo e sgarbato;

Faccio ammenda..

Al confronto sono più che disponibile, però soprattutto con il cuore e un
po' meno nella pratica: sarò via per un certo tempo e consulterò la posta in
maniera solo occasionale.

Un'ultima avvertenza: spsso nel dibattito con chi sostiene posizioni
"mediche" ci si trova di fronte a fraintendimenti che nascono da una visione
diversa. La medicina parla di malattie, il metodo Bates parla di
atteggiamenti, abitudini, tattiche e strategie.

La medicina cerca di definire tutto in termini di processi oggettivi: quando
non ci riesce a volte preferisce glissare sulle possibili alternative.
Niente di male, ognuno ha il suo campo e un dialogo è possibile anche
partendo da punti di vista molto diversi. Purché non ci sia un atteggiamento
del tipo "io sono la scienza e tu no".

A presto
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2378 **From:** corbellinimassimo **Date:** dom dic 21, 2003 2.25
Subject: Ogg: Curiosità

Ok, cosi siamo sulla strada giusta!

Per quanto riguarda atteggiamenti del tipo "io sono la scienza e tu
no" NON ti preoccupare ANZI...

Poi, ti ripeto, sono entrato in questo gruppo perchè incuriosito da
questo "modo di vedere". Incuriosito perche credo molto che
la "visione" a cui oggi siamo sottoposti non sia adatta ai nostri
occhi. Soprattutto per la visione prossimale credo nella teoria
dell'USO - ABUSO, non siamo fatti per passare ore con l'accomodazione
attivata. Nonostante migliaia di anni di sviluppo e un cambiamento
radicale rispetto alle altre forme di vita, ancora il nostro corpo
NON SI E' ADATTATO a questo. I nostri occhi sono nati per cacciare,
per procurarsi il cibo. Questo forse farà ridere qualcuno ma comunque
questo resta di fatto cosi. Perche altrimenti avere 10/10 o più, per
vedere cosa, il tramonto? Oppure perchè avere un campo visivo che in
orizzontale sfiora i 180°? Per copiare meglio quando siamo a scuola?
O forse per difenderci da altri predatori? Non so quanto questo sia
coerente con il gruppo comunque...voglio vedere quali sono i vs
metodi.Tutto qui.

Ps. In effetti mi ero un tantino risento si.....comunque adesso dopo
la tutta risposta tutto a posto.

Ciao

--- In Visus@yahoogroups.com, maurizio cagnoli <postmaster@m...> ha scritto:
> Il giorno 21-12-2003 6:11, corbellinimassimo, corbellinimassimo@y... ha
> scritto:
>
> > Maurizio Cagnoli ha scritto:
> >
> > La cataratta viene spesso invocata per spiegare miglioramenti di senso
> > opposto: nella realtà tutte le persone che iniziano ad avere cataratta
> > affermano di vederci PEGGIO e a tutte le distanze.
> > Se Woytila si è miopizzato, lo ha fatto di recente (molto, molto
> > inusuale!)
> > perchè non pare che abbia mai portato occhiali da miope. E, il suo
> > profilo
> > psicologico e posturale non è (o per lo meno non era, fino a una
> > decina di
> > anni fa) quello di un miope....
> > In realtà già dieci anni fa c'erano state indiscrezioni sul fatto che
> > avesse
> > seguito un corso di rieducazione visiva.
> > Insomma, la cosa più probabile çè proprio il miglioramento a seguito
> > di
> > training. E le alternative che proponi tu sono invece altamente
> > improbabili.
> > Sarai mica un oculista?
> >
> > Risposta :
> >
> > Allora...vediamo un pò...la cataratta possiamo definirla come una
> > alterazione della trasparenza del cristallino che
> > porta ad ovvie alterazioni funzionali. La più comuni sono acquisite,
> > ed in particolare quella senile. Questo tipo di cataratta è molto
> > comune dopo i 50 anni, all'incirca il 65%, e sale al 85% dopo i 65
> > anni. Questa la possiamo classificare in cataratta nucleare o
> > corticale.
> > Lasciando da parte quella corticale, nella nucleare si ha un'opacità
> > che inizia nel centro del nucleo, ed è lentamente evolutiva.
> > La persona inizialmente vedrà meglio neglia mbienti poco illuminati
> > dato che in tale condizione la pupilla è in midriasi.
> > Perche si presenta la cataratta?
> > Il fattore PRINCIPALE è l'invecchiamento, al quale possiamo
> > affiancare altri fattori di rischio come: il glaucoma, la

retinopatia
> > pigmentosa, l'uveite, LE RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE, le radiazioni
> > ionizzanti, IL FUMO DI SIGARETTA, ecc. ecc....
> > Il cristallino con cataratta ha una patogenesi molto varia MA tra
> > tutte possiamo isolare questa: AUMENTO DELL'INDICE DI RIFRAZIONE.
> > Sai cosa significa questo? UNA MIOPIZZAZIONE. Nessuno usa questa
cosa
> > per "invocare miglioramenti di senso opposto" ma più semplicemente
> > per spiegare "inversioni" di correzioni. Classica è
> > l'affermazione "mio nonno in vecchiaia leggeva il giornale senza
> > occhiali". Certo con la cataratta si comincia a
vedere "annebbiato"
> > ma ti voglio ricordare che nelle persone anziane, non molto
> > brillanti "il mondo si restringe" e per leggere un quotidiano
bastano
> > 4/10.
> > Mi sono appena iscritto in questa lista incuriosito...ancora non
> > conosco questi sistemi alternativi e quindi non posso muovere
> > critiche, ma la tua risposta fa acqua da tutte le parti. Ammesso e
> > non concesso che il Santo Padre abbia seguito un corso di
> > rieducazione visiva, alla sua età il cristallino è bello che
andato e
> > dubito fortemente che riesca a leggere sfruttanto l'accomodazione.
>
> Indubbiamente nella nostra società la presbiopia tende ad apparire
sempre
> prima e la cataratta (per non parlare delle altre condizioni mediche
> dell'occhio) sono in rapido aumento.
> Io personalmente ritengo che ciò sia dovuto ad un uso profondamente
> innaturale degli occhi e non sia un dato "oggettivo". In questo sono
> confortato da dati provenienti da campi scientifici diversi, quali
> l'antropologia, che vengono ignorati dalla medicina e
dall'oculistica in
> particolare.
> Altro tema collegato è quello dedll'accomodazione: da buon
Batesiano ritengo
> che i muscoli ciliari siano solo uno dei meccanismi
dell'accomodazione (su
> questo tema esistono posizioni diverse da quella ortodossa anche
nel campo
> dell'oculistica: vedi la presentazione di Bruno Feldman al 2.
convegno degli
> educatori visivi).
> Il Papa comunque non ha mai portato lenti. Da quanti ani dovrebbe
essere
> presbite? E se un processo di cataratta fosse iniziato trent'anni
fa, in
> coincidenza con i primi segni di presbiopia, dopo quanto tempo
raggiunge un
> punto in cui non ci si vede praticamente niente? Uno, due, tre
anni? Ancora
> una decina di anni fa se ne andava a fare escursioni in montagna.
>
> >Le
> > mie ipotesi possono non essere quelle giuste ma certamente sono
reali

> > e in molti casi è cosi, quindi la tua frase "le alternative che
> > proponi tu sono invece altamente improbabili" non stà ne in cielo
ne
> > in terra. Se vogliamo discutere seriamente OK, se invece le teorie
> > giuste sono solo le tue basta che tu lo dica, come mi sono
iscritto
> > mi cancello...di gruppi SERI ne trovo quanti ne vuoi. Come se
vuoi ti
> > trovo altre soluzione di come il Papa faccia a leggere, TUTTE e
dico
> > TUTTE dimostrabili con il fatti. Perche posso credere a tutto,
anche
> > che con la rieducazione visiva si possa ottenere ottimi
risultati, ma
> > che addirittura si VINCA IL NORMALE INVECCHIAMENTO.....ne
deve
> > passare di acqua sotto i ponti.
>
> Il normale invecchiamento indubbiamente esiste, ma quello a cui
sottoponiamo
> i nostri occhi non ha niente di normale.
> Il cuore e la circolazione invecchiano, ma si può essere uno sfacelo
> infartato a 40 anni e essere in discrete condizioni a 70: questo
sono tutti
> disposti ad ammetterlo: perchè gli occhi dovrebbero seguire leggi
diverse
> dal resto del corpo?
>
> > Comunque resto in attesa di una tua
> > risposta, dove voglio sapere se sei disponibile ad un confronto
> > sereno, dove perlomeno i fatti reali e che si possono riscontrare
con
> > dati alla mano, NON VENGANO RIFIUTATI A PRIORI!!!!!
>
> Visus ha vissuto in passato scontri molto duri con insulti e peggio.
> Niente di strano che tu ti sia risentito: La mia intenzione non era
quella,
> ma ammetto che me la sono cavata in modo sbrigativo e sgarbato;
>
> Faccio ammenda..
>
> Al confronto sono più che disponibile, però soprattutto con il
cuore e un
> po' meno nella pratica: sarò via per un certo tempo e consulterò la
posta in
> maniera solo occasionale.
>
> Un'ultima avvertenza: spsso nel dibattito con chi sostiene posizioni
> "mediche" ci si trova di fronte a fraintendimenti che nascono da
una visione
> diversa. La medicina parla di malattie, il metodo Bates parla di
> atteggiamenti, abitudini, tattiche e strategie.
>
> La medicina cerca di definire tutto in termini di processi
oggettivi: quando
> non ci riesce a volte preferisce glissare sulle possibili

alternative.
> Niente di male, ognuno ha il suo campo e un dialogo è possibile
anche
> partendo da punti di vista molto diversi. Purché non ci sia un
atteggiamento
> del tipo "io sono la scienza e tu no".
>
> A presto
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> tel 0765 608283 -
> cagnoli@m... buenavista@m...
> Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2379 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun dic 22, 2003 5.58
Subject: Re: Ogg: Curiosità

Il giorno 21-12-2003 21:25, corbellinimassimo, corbellinimassimo@... ha
scritto:

> Ok, cosi siamo sulla strada giusta!
>
> Per quanto riguarda atteggiamenti del tipo "io sono la scienza e tu
> no" NON ti preoccupare ANZI...
>
> Poi, ti ripeto, sono entrato in questo gruppo perchè incuriosito da
> questo "modo di vedere". Incuriosito perche credo molto che
> la "visione" a cui oggi siamo sottoposti non sia adatta ai nostri
> occhi. Soprattutto per la visione prossimale credo nella teoria
> dell'USO - ABUSO, non siamo fatti per passare ore con l'accomodazione
> attivata. Nonostante migliaia di anni di sviluppo e un cambiamento
> radicale rispetto alle altre forme di vita, ancora il nostro corpo
> NON SI E' ADATTATO a questo. I nostri occhi sono nati per cacciare,
> per procurarsi il cibo. Questo forse farà ridere qualcuno ma comunque
> questo resta di fatto cosi. Perche altrimenti avere 10/10 o più, per
> vedere cosa, il tramonto? Oppure perchè avere un campo visivo che in
> orizzontale sfiora i 180°? Per copiare meglio quando siamo a scuola?
> O forse per difenderci da altri predatori? Non so quanto questo sia
> coerente con il gruppo comunque...voglio vedere quali sono i vs
> metodi.Tutto qui.
>
> Ps. In effetti mi ero un tantino risento si.....comunque adesso dopo
> la tutta risposta tutto a posto.
>
> Ciao

Benissimo,
Condivido la tua posizione, ma con qualche distinguo

La visione da vicino protratta può fare maluccio: indubbiamente si può
produrre miopia in scimmie e altri animali impedendogli di vedere cose più
lontane di mezzo metro.

Però, con Bates tendo a pensare che è soprattutto la visione fissa, non
centralizzata e in tensione che provoca il problema, tanto che è possibile
indurre un miglioramento del visus nella miopia attraverso la lettura (anche

da vicinissimo) delle lettere piccolissime: queste, per la loro natura, non possono essere lette con occhio fisso e visione diffusa, ma devono essere lette "in sequenza" e centralizzando (e rilassando la mente).

Personalmente poi ritengo anche che non basti il grande lavoro da vicino: bisogna che sia presente anche una condizione psicologica di "prigionia", cioè 'impossibilità idi reagire allo stress attraverso la fuga o la lotta: va da sé che la scuola come la conosciamo produce queste condizioni (anche il carcere: la miopia è una "malattia professionale" riconosciuta di chi sconta lunghi periodi di detenzione).

La visione antropologica comune all'optometria americana secondo cui l'uomo è essenzialmente un cacciatore è stata oggetto di critiche da parte deilla pleontologia moderna.

Intanto perchè esiste anche la donna: era una cacciatrice? Se stava a casa a rammendare e cucinare non doveva certo sviluppare una vista "da grandi pianure".(e quelli che vivevano nelle foreste?)

E poi perchè semplicemente l'uomo non era essenzialmente un cacciatore, ma un raccoglitore: di insetti, di larve, di erbe, frutti e radici e, occasionalmente, di carogne di prede di altri animali.
E i cacciatori di Mammuth? Molto romantico e "Tarzaniano", ma un livello di organizzazione e di strumenti adatti a una caccia proficua si è sviluppato poco prima della scoperta dell'agricoltura (un 5-6000 anni prima, un'inezia, se si considera che l'agricoltura è stata scoperta un 20.000 anni fa))

La miopia può essere considerata una mancanza di adattamento, non alla visione da vicino in generale, ma a QUESTA visione da vicino, questa istruzione di massa e questo modo di leggere (fino all'anno mille nessuno leggeva in silenzio; la lettura e lo studio erano un fatto essenzialmente uditivo,: questo è andato avanti fino al secolo scorso).e questa organizzazione del lavoro, per cui si sta il 90% del tempo all'interno. Per non parlare del computer.
Per trovare analogie storiche nel passato dobbiamo andare a ricercare le suore di clausura!

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2380 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** lun dic 22, 2003 1.54
Subject: Occhiali rotti ? Bene !

>Tanto, chiediamo un po' tutti scusa ad Andrea. Che fa? aspettiamo tutti che
>intervenga un "esperto"?

Grazie mille Maurizio per la sollecitazione, e anche per avermi fatto capire che la domanda era effettivamente complessa.
Credo che tra le righe tu i abbia anche suggerito di togliere la frase :
'Attendo conferma da chi è certo, ovviamente di quello che dice.'
Io almeno ho capito così, puo' sembrare una mancanza di rispetto verso il prossimo.
Io cerco di essere sempre cortese, ma a volte una frase come quella puo'

dare noia, anche se io forse la intendevo come uno stimolo verso i piu' capaci a rispondere, senza laciare fuori pero' nessuno..... purtroppo la diplomazia non è mai stato il mio forte e forse questa è stata una delle conseeguenze.

Comunque chiedo nuovamente scusa per avere involontariamente 'stretto' il campo. Chiunque voglia dare consigli e forse si è sentito tagliato fuori perchè non si considera 'esperto' puo' comunque darci il suo punto di vista, ma mi sembra che sia ovvio da sempre in questa mailing list, o no ?

Va beh, che devo fare per scusarmi ? Ho capito, non lo faccio piu', ma ditemi qualcosa comunque, tutto è ben accetto.
Sto facendo esercizi e non stanno andando male.

La mia mente sta comprendendo e affrontando il difetto che ho e vorrei parlarne.
Credo di avere molto da dire ma prima vorrei togliermi per quello che è possibile i dubbi del messaggio precedente.

Credo che i miei dubbi siano espressi bene, ma se non lo sono chiedete pure.
Credo che faccia piacere a molti di noi avere queste risposte, dire agli altri se ha scelto come me o no e quali sensazioni ha provato a seguito dei cambiamenti applicati nello stesso o in altro modo.

Allego il messaggio qui sotto togliendo ogni riferimento a persone 'qualificate per fornire le risposte', sperando di aprire una buona conversazione e ottenere molto da tutti voi.

Grazie a tutti e scusatemi per il precedente messaggio.
Andrea

Ah, dimenticavo
Buone Feste a tutti

Finalmente mi si sono rotti gli occhiali.
Ovviamente non ho pensato neanche un secondo a non usarli piu' ma sono andato subito all'ottico per ordinarne quanto prima un paio nuovo....
Stavolta pero' saranno sottocorretti.

Io avevo:
sx -4.25 sf -1.50 cyl ax 90
dx -2.50 sf -1.50 cyl ax 70

Ci ho pensato un paio di giorni e poi ho deciso per la sottocorrezione da utilizzare solo al computer (solo se necessario) e durante la guida.
Sono andato dal mio ottico e dopo un paio d'ore tra prove, scelta montatura scelta tipologia di lente e discussioni varie ho optato per una 'minima' sottocorrezione ovvero:

sx -4.00 sf -1.00 cyl ax 90
dx -2.25 sf -1.00 cyl ax 70

Bisogna che io vi dica che anche con la precedente correzione, invariata da oltre 7 anni (confermata da oculisti privati e in visite aziendali), io

riesco a vedere solo 8/10 in binoculare (dopo palming ecc....), quindi adesso per me scendere troppo con la gradazione delle lenti potrebbe significare vedere meno del dovuto soprattutto alla guida.

Credo che la giusta cosa da fare sarebbe buttare gli occhiali, ma purtroppo devo andare al lavoro e quindi per ora faccio così e il prossimo check con eventuale cambio lenti lo faro' tra tre mesi.

Questo è quanto, ma in realtà i motivi per cui ho scritto solo almeno due:

Il primo motivo è di rendervi noto che anche io ho intrapreso 'la strada maestra' in modo molto deciso e che come fanno altri vi faro' il punto ogni tanto.
Io sono per natura ottimista, ma nel dichiarare i miglioramenti sono pessimista, per cui fino ad ora Vi dico che vedo male e che eseguo pochi esercizi, mentre in realtà so che ho cambiato il mio modo di vedere da qualche mese perchè non fisso piu', faccio palming, uso meno possibile gli ausili ecc..... ma per me questo è molto poco.
Il bello deve venire !

Il secondo motivo è che vorrei discutere un paio di punti che sono venuti fuori parlando con l'ottico, che a questo punto è dalla mia parte e sgrana gli occhi ad ogni mia considerazione contraria al vedere tradizionale.
Gli ho scaricato sul pc tutto l' archivio e le pagine web di Visus, di visione e benessere, di centralfixation.net.
Non ho lasciato fuori neanche la juppiterconsulting e powervision che da tempo non si sentono da queste parti, perchè a me hanno comunque dato un'aiuto notevole anche loro.

L'ottico mi ha assicurato che li leggerà a breve, per lavorare insieme a me.
Questo per me conta moltissimo.
Sono certo che se non fossi convinto non avrei convinto nenanche lui !

Ma adesso passiamo al secondo punto vero e proprio:

Gli argomenti sono tre:
a) montatura piccola o grande ?
Io avevo una montatura di dimensioni medio-grandi perchè ritenevo di dovere guardare sempre nella lente e quindi di avere la migliore correzione ovunque.
La prossima sarà piu' sottile e leggera e la misura delle lenti sarà piu' piccola.
Non so se ho fatto bene, ma lo scopo è di dare piu' visuale libera esternamente alle lenti senza pero' vedere lo spessore della montatura che mi ha sempre dato fastidio.
Dovrei avere un cambio di visione netto senza l'intervallo buio dato dalla montatura spessa.
Ho fatto un ragionamento corretto ?

b) lenti trattate o normali ?
Io avevo lenti ultrasottili al titanio con una leggera colorazione 'marrone-oro' che mi dissero che accentuava il contrasto per l'uso al terminale.
Ora ho deciso di mantenere le lenti ultrasottili al titanio per avere la massima trasparenza e estetica, ma ho tolto la colorazione, che secondo me altera la percezione normale.
Anche qui come sopra: ho ragionato bene ? Avevo pensato di lasciare normale

la lente da -2,25 ma poi erano due lenti differenti e si sarebbe
notato..... ma forse non è vero, chi ne sa qualcosa a riguardo ce lo dica.
Questo probabilmente servirà al mio prossimo cambio lenti !

c) cambio lenti simmetrico e bilanciato o no ?
Anche questa è una cosa alla quale per ora non ho voluto pensare piu' di tanto.
Io ho esordito con l'ottico dicendogli di annullare la correzione
astigmatica da entrambi gli occhi e lui mi ha detto che mi sarebbe cambiata
la vita e non avrei visto piu' niente.
Ho provato quella gradazione e effettivamente vedevo meno di 6/10.
Forse con palming e altro avrei visto meglio, ma vale le pena rischiare con
la consapevolezza
di fare lenti per vedere in situazioni particolari ? Per di piu' io di
certo la prossima volta se vedo miglioramenti accentuo la variazione e
scendo anche del doppio, ma per ora, scusatemi, non me la sono sentita !
Io avrei voluto puntare su entrambi le lenti senza correzione astigmatica e
anche sulla riduzione di una diottria per l'occhio sinistro, ma l'ottico mi
ha detto che era come buttare via un paio di lenti e che era veramente
follia, me li ha provati, non ci vedevo niente e quindi ho accettato per
ora di andarci piu' piano.
Ha anche aggiunto che è bene, per evitare mal di testa o altro cambiare
simmetricamente la gradazione e per questo siamo scesi di 0.50 e di 0.25
per entrambi gli occhi (vedi prescrizioni sopra) ma io anche di questo
vorrei una conferma da voi Batesiani, anche se esula un po' dalla teoria.
Secondo me non è vero, visto che Bates chiede di togliere gli occhiali, che
quindi equivale ad una discesa drastica e asimmetrica.

Attendo con ansia ogni vostro commento a riguardo.
Andrea

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2381 **From:** Fabrizio **Date:** lun dic 22, 2003 9.00
Subject: R: Ogg: Curiosità

Non pensavo che un'osservazione così "buttata là" come quella di affermare
che il Papa legge senza occhiali scatenasse tutta questa serie di mail.

Va detto che anche Ciampi e Berlusconi, come qualcuno aveva evidenziato in
una mail di 2 anni fa, leggono senza occhiali e anche Emilio Feded anche se
lui è probabile che si facci abattere i testi a caratteri cubitali.

Ma, e questo l'ho sperimentato di persona, esistono persone come il mio ex
parroco che a 70 anni leggeva benissimo oltre che dal pulpito anche i testi
normali a meno che non avessero caratteri piccoli (sotto i 5 punti).

Tra l'altro non miope perché da lontano vede come un falco e ha una cultura
eccezionale avendo letto tantissimo.

Perché non è diventato miope?

Io penso che ciò derivi dal fatto che quello che ha letto lo ha sempre fatto
volentieri e forse perché vivendo da piccolo in una famiglia di contadini ha

alternato lo studio alla vita all'aria aperta.

Ha dovuto portare solo per alcuni mesi gli occhiali allorché scoprì di soffrire di diabete.

Ma ridotti gli zuccheri la vista è tornata ottima.

Quindi non è necessario che vi sia una cataratta per permettere una visione ottima nella vecchiaia.

Tanti auguri a tutti!

Fabrizio

Group: Visus **Message:** 2382 **From:** larafeodorovna **Date:** mar dic 23, 2003 1.02
Subject: Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

--- In Visus@yahoogroups.com, Andrea Tognocchi <a.tognocchi@c...> ha scritto:
> ditemi qualcosa comunque, tutto è ben accetto.
> Sto facendo esercizi e non stanno andando male.

Ciao Andrea,
approfitto della tua mail per fare a tutti tantissimi auguri, per Natale per il nuovo Anno e soprattutto per i miglioramenti che stiamo perseguendo.

Per quanto riguarda i tuoi dubbi sulla sottocorrezione da adottare, non posso dirti molto in quanto, personalmente, sto ricorrendo alle lenti a contatto e così facendo ho maggiore possibilità di variare gradazione a mio piacimento, con una spesa contenuta.
Debbo dire però che, poichè sono stata costretta a casa per una decina di giorni dall'influenza, capisco perchè il dr. Bates parlava di eliminare gli occhiali per quanto più tempo possibile. Infatti, dieci giorni "ad occhio nudo" mi hanno portato una bella sorpresa: quando sono tornata ad uscire (ed era una giornata di sole) è stata una meraviglia. Ad esempio prima, con molta fortuna vedevo qualche numero di autobus, dopo questo periodo si può dire che li ho individuati tutti (salvo distanze eccessive).
In più ho tentato l'improponibile e mi sono concessa tutto il tempo di cui avevo bisogno e ho fatto shopping natalizio senza occhiali!!!!!!!!!! Al principio ero disorientata però ne è valsa la pena, superare queste sfide vuol dire tanto in termini di sicurezza e di determinazione a prosegure con il metodo.
In conclusione vivere senza occhiali e non darsi fretta.
Messa così il metodo Bates diventa un metodo da pensionati :-)

> Credo di avere molto da dire ma prima vorrei togliermi per quello che è
> possibile i dubbi del messaggio precedente.
>
> Credo che i miei dubbi siano espressi bene, ma se non lo sono chiedete pure.
> Credo che faccia piacere a molti di noi avere queste risposte, dire agli
> altri se ha scelto come me o no e quali sensazioni ha provato a

seguito dei
> cambiamenti applicati nello stesso o in altro modo.

Anche se non ti ho tolto i dubbi, spero di averti dato un piccolo incoraggimento.
Un saluto a te e a tutti.
Laura

Group: Visus **Message:** 2383 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** mar dic 23, 2003 1.29
Subject: Re: Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

Grazie Laura,
Avevo pensato anche io alle lenti a contatto, anche perchè in passato non ho avuto problemi di sorta ad indossarle, ma ho preferito gli occhiali perchè li posso togliere anche per soli 5 minuti, anche se il costo è enormemente piu' alto.

Hai scritto che le lenti a contatto danno maggiore possibilità di variare gradazione a tuo piacimento con una spesa contenuta, quindi immagino che tu parli di usa e getta o comunque di quelle a durata mensile o simile, vero ?
Stai anche tu scendendo di gradazione ogni volta ? Con che cadenza ? Hai cominciato da poco ? Che aspettative hai ? Hai lenti che correggono sia miopia che astigmatismo ?

Ciao, grazie e buone feste

Andrea

At 13.02 23/12/2003, you wrote:
>--- In Visus@yahoogroups.com, Andrea Tognocchi <a.tognocchi@c...> ha
>scritto:
> > ditemi qualcosa comunque, tutto è ben accetto.
> > Sto facendo esercizi e non stanno andando male.
>
>
>Ciao Andrea,
>approfitto della tua mail per fare a tutti tantissimi auguri, per
>Natale per il nuovo Anno e soprattutto per i miglioramenti che stiamo
>perseguendo.
>
>Per quanto riguarda i tuoi dubbi sulla sottocorrezione da adottare,
>non posso dirti molto in quanto, personalmente, sto ricorrendo alle
>lenti a contatto e così facendo ho maggiore possibilità di variare
>gradazione a mio piacimento, con una spesa contenuta.
>Debbo dire però che, poichè sono stata costretta a casa per una
>decina di giorni dall'influenza, capisco perchè il dr. Bates parlava
>di eliminare gli occhiali per quanto più tempo possibile. Infatti,
>dieci giorni "ad occhio nudo" mi hanno portato una bella sorpresa:
>quando sono tornata ad uscire (ed era una giornata di sole) è stata
>una meraviglia. Ad esempio prima, con molta fortuna vedevo qualche
>numero di autobus, dopo questo periodo si può dire che li ho
>individuati tutti (salvo distanze eccessive).
>In più ho tentato l'improponibile e mi sono concessa tutto il tempo
>di cui avevo bisogno e ho fatto shopping natalizio senza
>occhiali!!!!!!!!!! Al principio ero disorientata però ne è valsa la

>pena, superare queste sfide vuol dire tanto in termini di sicurezza e
>di determinazione a prosegure con il metodo.
>In conclusione vivere senza occhiali e non darsi fretta.
>Messa così il metodo Bates diventa un metodo da pensionati :-)
>
> > Credo di avere molto da dire ma prima vorrei togliermi per quello
>che è
> > possibile i dubbi del messaggio precedente.
> >
> > Credo che i miei dubbi siano espressi bene, ma se non lo sono
>chiedete pure.
> > Credo che faccia piacere a molti di noi avere queste risposte, dire
>agli
> > altri se ha scelto come me o no e quali sensazioni ha provato a
>seguito dei
> > cambiamenti applicati nello stesso o in altro modo.
>
>
>Anche se non ti ho tolto i dubbi, spero di averti dato un piccolo
>incoraggimento.
>Un saluto a te e a tutti.
>Laura
>
>
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2384 **From:** mivanci\@libero\.it **Date:** mar dic 23, 2003 9.04
Subject: Re: Digest Number 642

Io sarò anche permalosa :) ,ma Corbellini potrebbe spiegarmi qual è il profilo psicologico e posturale del miope? Mi sorprende che esista un profilo-tipo e contemporaneamente mi preoccupa: non vorrei si alimentassero pregiudizi!

Micol

> Messaggio: 1
> Data: Sat, 20 Dec 2003 22:11:47 -0000
> Da: "corbellinimassimo" <corbellinimassimo@...>
> Oggetto: Re: Ogg: Curiosità

>
> Maurizio Cagnoli ha scritto:
>
> La cataratta viene spesso invocata per spiegare miglioramenti di senso
> opposto: nella realtà tutte le persone che iniziano ad avere cataratta
> affermano di vederci PEGGIO e a tutte le distanze.
> Se Woytila si è miopizzato, lo ha fatto di recente (molto, molto
> inusuale!)
> perchè non pare che abbia mai portato occhiali da miope. E, il suo
> profilo
> psicologico e posturale non è (o per lo meno non era, fino a una
> decina di
> anni fa) quello di un miope....
> In realtà già dieci anni fa c'erano state indiscrezioni sul fatto che
> avesse
> seguito un corso di rieducazione visiva.
> Insomma, la cosa più probabile çè proprio il miglioramento a seguito
> di
> training. E le alternative che proponi tu sono invece altamente
> improbabili.
> Sarai mica un oculista?
>
> Risposta :
>
> Allora...vediamo un pò...la cataratta possiamo definirla come una
> alterazione della trasparenza del cristallino che
> porta ad ovvie alterazioni funzionali. La più comuni sono acquisite,
> ed in particolare quella senile. Questo tipo di cataratta è molto
> comune dopo i 50 anni, all'incirca il 65%, e sale al 85% dopo i 65
> anni. Questa la possiamo classificare in cataratta nucleare o
> corticale.
> Lasciando da parte quella corticale, nella nucleare si ha un'opacità
> che inizia nel centro del nucleo, ed è lentamente evolutiva.
> La persona inizialmente vedrà meglio neglia mbienti poco illuminati
> dato che in tale condizione la pupilla è in midriasi.
> Perche si presenta la cataratta?
> Il fattore PRINCIPALE è l'invecchiamento, al quale possiamo
> affiancare altri fattori di rischio come: il glaucoma, la retinopatia
> pigmentosa, l'uveite, LE RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE, le radiazioni
> ionizzanti, IL FUMO DI SIGARETTA, ecc. ecc....
> Il cristallino con cataratta ha una patogenesi molto varia MA tra
> tutte possiamo isolare questa: AUMENTO DELL'INDICE DI RIFRAZIONE.
> Sai cosa significa questo? UNA MIOPIZZAZIONE. Nessuno usa questa cosa
> per "invocare miglioramenti di senso opposto" ma più semplicemente
> per spiegare "inversioni" di correzioni. Classica è
> l'affermazione "mio nonno in vecchiaia leggeva il giornale senza
> occhiali". Certo con la cataratta si comincia a vedere "annebbiato"
> ma ti voglio ricordare che nelle persone anziane, non molto
> brillanti "il mondo si restringe" e per leggere un quotidiano bastano
> 4/10.
> Mi sono appena iscritto in questa lista incuriosito...ancora non
> conosco questi sistemi alternativi e quindi non posso muovere
> critiche, ma la tua risposta fa acqua da tutte le parti. Ammesso e
> non concesso che il Santo Padre abbia seguito un corso di
> rieducazione visiva, alla sua età il cristallino è bello che andato e
> dubito fortemente che riesca a leggere sfruttanto l'accomodazione. Le

> mie ipotesi possono non essere quelle giuste ma certamente sono reali
> e in molti casi è cosi, quindi la tua frase "le alternative che
> proponi tu sono invece altamente improbabili" non stà ne in cielo ne
> in terra. Se vogliamo discutere seriamente OK, se invece le teorie
> giuste sono solo le tue basta che tu lo dica, come mi sono iscritto
> mi cancello...di gruppi SERI ne trovo quanti ne vuoi. Come se vuoi ti
> trovo altre soluzione di come il Papa faccia a leggere, TUTTE e dico
> TUTTE dimostrabili con il fatti. Perche posso credere a tutto, anche
> che con la rieducazione visiva si possa ottenere ottimi risultati, ma
> che addirittura si VINCA IL NORMALE INVECCHIAMENTO.....ne deve
> passare di acqua sotto i ponti. Comunque resto in attesa di una tua
> risposta, dove voglio sapere se sei disponibile ad un confronto
> sereno, dove perlomeno i fatti reali e che si possono riscontrare con
> dati alla mano, NON VENGANO RIFIUTATI A PRIORI!!!!!
>
>
>
>
>
>
> _____
> _____
>
> Messaggio: 2
> Data: Sat, 20 Dec 2003 22:14:43 -0000
> Da: "corbellinimassimo" <corbellinimassimo@...>
> Oggetto: Re: Ogg: Curiosità
>
> Maurizio Cagnoli ha scritto:
>
> La cataratta viene spesso invocata per spiegare miglioramenti di senso
> opposto: nella realtà tutte le persone che iniziano ad avere cataratta
> affermano di vederci PEGGIO e a tutte le distanze.
> Se Woytila si è miopizzato, lo ha fatto di recente (molto, molto
> inusuale!)
> perchè non pare che abbia mai portato occhiali da miope. E, il suo
> profilo
> psicologico e posturale non è (o per lo meno non era, fino a una
> decina di
> anni fa) quello di un miope....
> In realtà già dieci anni fa c'erano state indiscrezioni sul fatto che
> avesse
> seguito un corso di rieducazione visiva.
> Insomma, la cosa più probabile çè proprio il miglioramento a seguito
> di
> training. E le alternative che proponi tu sono invece altamente
> improbabili.
> Sarai mica un oculista?
>
> Risposta :
>
> Allora...vediamo un pò...la cataratta possiamo definirla come una
> alterazione della trasparenza del cristallino che
> porta ad ovvie alterazioni funzionali. La più comuni sono acquisite,
> ed in particolare quella senile. Questo tipo di cataratta è molto
> comune dopo i 50 anni, all'incirca il 65%, e sale al 85% dopo i 65

> anni. Questa la possiamo classificare in cataratta nucleare o
> corticale.
> Lasciando da parte quella corticale, nella nucleare si ha un'opacità
> che inizia nel centro del nucleo, ed è lentamente evolutiva.
> La persona inizialmente vedrà meglio neglia mbienti poco illuminati
> dato che in tale condizione la pupilla è in midriasi.
> Perche si presenta la cataratta?
> Il fattore PRINCIPALE è l'invecchiamento, al quale possiamo
> affiancare altri fattori di rischio come: il glaucoma, la retinopatia
> pigmentosa, l'uveite, LE RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE, le radiazioni
> ionizzanti, IL FUMO DI SIGARETTA, ecc. ecc....
> Il cristallino con cataratta ha una patogenesi molto varia MA tra
> tutte possiamo isolare questa: AUMENTO DELL'INDICE DI RIFRAZIONE.
> Sai cosa significa questo? UNA MIOPIZZAZIONE. Nessuno usa questa cosa
> per "invocare miglioramenti di senso opposto" ma più semplicemente
> per spiegare "inversioni" di correzioni. Classica è
> l'affermazione "mio nonno in vecchiaia leggeva il giornale senza
> occhiali". Certo con la cataratta si comincia a vedere "annebbiato"
> ma ti voglio ricordare che nelle persone anziane, non molto
> brillanti "il mondo si restringe" e per leggere un quotidiano bastano
> 4/10.
> Mi sono appena iscritto in questa lista incuriosito...ancora non
> conosco questi sistemi alternativi e quindi non posso muovere
> critiche, ma la tua risposta fa acqua da tutte le parti. Ammesso e
> non concesso che il Santo Padre abbia seguito un corso di
> rieducazione visiva, alla sua età il cristallino è bello che andato e
> dubito fortemente che riesca a leggere sfruttanto l'accomodazione. Le
> mie ipotesi possono non essere quelle giuste ma certamente sono reali
> e in molti casi è cosi, quindi la tua frase "le alternative che
> proponi tu sono invece altamente improbabili" non stà ne in cielo ne
> in terra. Se vogliamo discutere seriamente OK, se invece le teorie
> giuste sono solo le tue basta che tu lo dica, come mi sono iscritto
> mi cancello...di gruppi SERI ne trovo quanti ne vuoi. Come se vuoi ti
> trovo altre soluzione di come il Papa faccia a leggere, TUTTE e dico
> TUTTE dimostrabili con il fatti. Perche posso credere a tutto, anche
> che con la rieducazione visiva si possa ottenere ottimi risultati, ma
> che addirittura si VINCA IL NORMALE INVECCHIAMENTO.....ne deve
> passare di acqua sotto i ponti. Comunque resto in attesa di una tua
> risposta, dove voglio sapere se sei disponibile ad un confronto
> sereno, dove perlomeno i fatti reali e che si possono riscontrare con
> dati alla mano, NON VENGANO RIFIUTATI A PRIORI!!!!!
>
>
>
>
>
>
> _____
> _____
>
> Messaggio: 3
> Data: Sun, 21 Dec 2003 13:33:36 +0800
> Da: maurizio cagnoli <postmaster@...>
> Oggetto: Re: Ogg: Curiosità
>
> Il giorno 21-12-2003 6:11, corbellinimassimo, corbellinimassimo@... ha

> scritto:
>
> > Maurizio Cagnoli ha scritto:
> >
> > La cataratta viene spesso invocata per spiegare miglioramenti di senso
> > opposto: nella realtà tutte le persone che iniziano ad avere cataratta
> > affermano di vederci PEGGIO e a tutte le distanze.
> > Se Woytila si è miopizzato, lo ha fatto di recente (molto, molto
> > inusuale!)
> > perchè non pare che abbia mai portato occhiali da miope. E, il suo
> > profilo
> > psicologico e posturale non è (o per lo meno non era, fino a una
> > decina di
> > anni fa) quello di un miope....
> > In realtà già dieci anni fa c'erano state indiscrezioni sul fatto che
> > avesse
> > seguito un corso di rieducazione visiva.
> > Insomma, la cosa più probabile çè proprio il miglioramento a seguito
> > di
> > training. E le alternative che proponi tu sono invece altamente
> > improbabili.
> > Sarai mica un oculista?
> >
> > Risposta :
> >
> > Allora...vediamo un pò...la cataratta possiamo definirla come una
> > alterazione della trasparenza del cristallino che
> > porta ad ovvie alterazioni funzionali. La più comuni sono acquisite,
> > ed in particolare quella senile. Questo tipo di cataratta è molto
> > comune dopo i 50 anni, all'incirca il 65%, e sale al 85% dopo i 65
> > anni. Questa la possiamo classificare in cataratta nucleare o
> > corticale.
> > Lasciando da parte quella corticale, nella nucleare si ha un'opacità
> > che inizia nel centro del nucleo, ed è lentamente evolutiva.
> > La persona inizialmente vedrà meglio neglia mbienti poco illuminati
> > dato che in tale condizione la pupilla è in midriasi.
> > Perche si presenta la cataratta?
> > Il fattore PRINCIPALE è l'invecchiamento, al quale possiamo
> > affiancare altri fattori di rischio come: il glaucoma, la retinopatia
> > pigmentosa, l'uveite, LE RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE, le radiazioni
> > ionizzanti, IL FUMO DI SIGARETTA, ecc. ecc....
> > Il cristallino con cataratta ha una patogenesi molto varia MA tra
> > tutte possiamo isolare questa: AUMENTO DELL'INDICE DI RIFRAZIONE.
> > Sai cosa significa questo? UNA MIOPIZZAZIONE. Nessuno usa questa cosa
> > per "invocare miglioramenti di senso opposto" ma più semplicemente
> > per spiegare "inversioni" di correzioni. Classica è
> > l'affermazione "mio nonno in vecchiaia leggeva il giornale senza
> > occhiali". Certo con la cataratta si comincia a vedere "annebbiato"
> > ma ti voglio ricordare che nelle persone anziane, non molto
> > brillanti "il mondo si restringe" e per leggere un quotidiano bastano
> > 4/10.
> > Mi sono appena iscritto in questa lista incuriosito...ancora non
> > conosco questi sistemi alternativi e quindi non posso muovere
> > critiche, ma la tua risposta fa acqua da tutte le parti. Ammesso e
> > non concesso che il Santo Padre abbia seguito un corso di
> > rieducazione visiva, alla sua età il cristallino è bello che andato e

> > dubito fortemente che riesca a leggere sfruttanto l'accomodazione.
>
> Indubbiamente nella nostra società la presbiopia tende ad apparire sempre
> prima e la cataratta (per non parlare delle altre condizioni mediche
> dell'occhio) sono in rapido aumento.
> Io personalmente ritengo che ciò sia dovuto ad un uso profondamente
> innaturale degli occhi e non sia un dato "oggettivo". In questo sono
> confortato da dati provenienti da campi scientifici diversi, quali
> l'antropologia, che vengono ignorati dalla medicina e dall'oculistica in
> particolare.
> Altro tema collegato è quello dedll'accomodazione: da buon Batesiano ritengo
> che i muscoli ciliari siano solo uno dei meccanismi dell'accomodazione (su
> questo tema esistono posizioni diverse da quella ortodossa anche nel campo
> dell'oculistica: vedi la presentazione di Bruno Feldman al 2. convegno degli
> educatori visivi).
> Il Papa comunque non ha mai portato lenti. Da quanti ani dovrebbe essere
> presbite? E se un processo di cataratta fosse iniziato trent'anni fa, in
> coincidenza con i primi segni di presbiopia, dopo quanto tempo raggiunge un
> punto in cui non ci si vede praticamente niente? Uno, due, tre anni? Ancora
> una decina di anni fa se ne andava a fare escursioni in montagna.
>
> >Le
> > mie ipotesi possono non essere quelle giuste ma certamente sono reali
> > e in molti casi è cosi, quindi la tua frase "le alternative che
> > proponi tu sono invece altamente improbabili" non stà ne in cielo ne
> > in terra. Se vogliamo discutere seriamente OK, se invece le teorie
> > giuste sono solo le tue basta che tu lo dica, come mi sono iscritto
> > mi cancello...di gruppi SERI ne trovo quanti ne vuoi. Come se vuoi ti
> > trovo altre soluzione di come il Papa faccia a leggere, TUTTE e dico
> > TUTTE dimostrabili con il fatti. Perche posso credere a tutto, anche
> > che con la rieducazione visiva si possa ottenere ottimi risultati, ma
> > che addirittura si VINCA IL NORMALE INVECCHIAMENTO.....ne deve
> > passare di acqua sotto i ponti.
>
> Il normale invecchiamento indubbiamente esiste, ma quello a cui sottoponiamo
> i nostri occhi non ha niente di normale.
> Il cuore e la circolazione invecchiano, ma si può essere uno sfacelo
> infartato a 40 anni e essere in discrete condizioni a 70: questo sono tutti
> disposti ad ammetterlo: perchè gli occhi dovrebbero seguire leggi diverse
> dal resto del corpo?
>
> > Comunque resto in attesa di una tua
> > risposta, dove voglio sapere se sei disponibile ad un confronto
> > sereno, dove perlomeno i fatti reali e che si possono riscontrare con
> > dati alla mano, NON VENGANO RIFIUTATI A PRIORI!!!!!
>
> Visus ha vissuto in passato scontri molto duri con insulti e peggio.
> Niente di strano che tu ti sia risentito: La mia intenzione non era quella,
> ma ammetto che me la sono cavata in modo sbrigativo e sgarbato;
>
> Faccio ammenda..
>
> Al confronto sono più che disponibile, però soprattutto con il cuore e un
> po' meno nella pratica: sarò via per un certo tempo e consulterò la posta in
> maniera solo occasionale.
>

> Un'ultima avvertenza: spsso nel dibattito con chi sostiene posizioni
> "mediche" ci si trova di fronte a fraintendimenti che nascono da una visione
> diversa. La medicina parla di malattie, il metodo Bates parla di
> atteggiamenti, abitudini, tattiche e strategie.
>
> La medicina cerca di definire tutto in termini di processi oggettivi: quando
> non ci riesce a volte preferisce glissare sulle possibili alternative.
> Niente di male, ognuno ha il suo campo e un dialogo è possibile anche
> partendo da punti di vista molto diversi. Purché non ci sia un atteggiamento
> del tipo "io sono la scienza e tu no".
>
> A presto
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> tel 0765 608283 -
> cagnoli@... buenavista@...
> Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it
>
>
>
> _____
> _____
>
> Messaggio: 4
> Data: Sun, 21 Dec 2003 13:25:22 -0000
> Da: "corbellinimassimo" <corbellinimassimo@...>
> Oggetto: Ogg: Curiosità
>
> Ok, cosi siamo sulla strada giusta!
>
> Per quanto riguarda atteggiamenti del tipo "io sono la scienza e tu
> no" NON ti preoccupare ANZI...
>
> Poi, ti ripeto, sono entrato in questo gruppo perchè incuriosito da
> questo "modo di vedere". Incuriosito perche credo molto che
> la "visione" a cui oggi siamo sottoposti non sia adatta ai nostri
> occhi. Soprattutto per la visione prossimale credo nella teoria
> dell'USO - ABUSO, non siamo fatti per passare ore con l'accomodazione
> attivata. Nonostante migliaia di anni di sviluppo e un cambiamento
> radicale rispetto alle altre forme di vita, ancora il nostro corpo
> NON SI E' ADATTATO a questo. I nostri occhi sono nati per cacciare,
> per procurarsi il cibo. Questo forse farà ridere qualcuno ma comunque
> questo resta di fatto cosi. Perche altrimenti avere 10/10 o più, per
> vedere cosa, il tramonto? Oppure perchè avere un campo visivo che in
> orizzontale sfiora i 180°? Per copiare meglio quando siamo a scuola?
> O forse per difenderci da altri predatori? Non so quanto questo sia
> coerente con il gruppo comunque...voglio vedere quali sono i vs
> metodi.Tutto qui.
>
> Ps. In effetti mi ero un tantino risento si.....comunque adesso dopo
> la tutta risposta tutto a posto.
>
> Ciao
>
>

> > > giuste sono solo le tue basta che tu lo dica, come mi sono
> iscritto
> > > mi cancello...di gruppi SERI ne trovo quanti ne vuoi. Come se
> vuoi ti
> > > trovo altre soluzione di come il Papa faccia a leggere, TUTTE e
> dico
> > > TUTTE dimostrabili con il fatti. Perche posso credere a tutto,
> anche
> > > che con la rieducazione visiva si possa ottenere ottimi
> risultati, ma
> > > che addirittura si VINCA IL NORMALE INVECCHIAMENTO.....ne
> deve
> > > passare di acqua sotto i ponti.
> >
> > Il normale invecchiamento indubbiamente esiste, ma quello a cui
> sottoponiamo
> > i nostri occhi non ha niente di normale.
> > Il cuore e la circolazione invecchiano, ma si può essere uno sfacelo
> > infartato a 40 anni e essere in discrete condizioni a 70: questo
> sono tutti
> > disposti ad ammetterlo: perchè gli occhi dovrebbero seguire leggi
> diverse
> > dal resto del corpo?
> >
> > > Comunque resto in attesa di una tua
> > > risposta, dove voglio sapere se sei disponibile ad un confronto
> > > sereno, dove perlomeno i fatti reali e che si possono riscontrare
> con
> > > dati alla mano, NON VENGANO RIFIUTATI A PRIORI!!!!!
> >
> > Visus ha vissuto in passato scontri molto duri con insulti e peggio.
> > Niente di strano che tu ti sia risentito: La mia intenzione non era
> quella,
> > ma ammetto che me la sono cavata in modo sbrigativo e sgarbato;
> >
> > Faccio ammenda..
> >
> > Al confronto sono più che disponibile, però soprattutto con il
> cuore e un
> > po' meno nella pratica: sarò via per un certo tempo e consulterò la
> posta in
> > maniera solo occasionale.
> >
> > Un'ultima avvertenza: spsso nel dibattito con chi sostiene posizioni
> > "mediche" ci si trova di fronte a fraintendimenti che nascono da
> una visione
> > diversa. La medicina parla di malattie, il metodo Bates parla di
> > atteggiamenti, abitudini, tattiche e strategie.
> >
> > La medicina cerca di definire tutto in termini di processi
> oggettivi: quando
> > non ci riesce a volte preferisce glissare sulle possibili
> alternative.
> > Niente di male, ognuno ha il suo campo e un dialogo è possibile
> anche
> > partendo da punti di vista molto diversi. Purché non ci sia un

> atteggiamento
> > del tipo "io sono la scienza e tu no".
> >
> > A presto
> > --
> > Maurizio Cagnoli
> > via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> > tel 0765 608283 -
> > cagnoli@m... buenavista@m...
> > Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it
>
>
>
> _____
> _____
>
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> ---
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> ---
>
>
>

Group: Visus **Message:** 2385 **From:** mivanci\@libero\.it **Date:** mar dic 23, 2003 9.12
Subject: Re: Digest Number 640

Caro Cbrizio,
non puoi decidere tu chi può o chi non può essere benedetto da Dio!
Nella mia ingenuità, non penso che ci sia chi nasconde le vie per vedere senza occhiali, ma solo che la maggioranza lo ignori. Per come la vedo io, l'uomo non sa ancora niente, al massimo ha intuito qualcosa.

Micol

> --- In Visus@yahoogroups.com, "Fabrizio" <leonidaf@l...> ha scritto:
> > Chiunque abbia ottenuto anche un piccolo miglioramento con il
> metodo Bates
> > non può non riconoscere che in questo mondo il dio denaro e gli
> interessi di
> > qualcuno determinano cosa bisogna dire alla gente: mettete gli
> occhiali,
> > vaccinatevi, fate tante visite di controllo...
> > Chi è interessato a leggere qualcosa che non siano le solite
> imposizioni è
> > invitato a consultare il sito www.disinformazione.it.

> >
> > A proposito, domani il Papa riceverà una delegazioni di ottici,
> oculisti e
> > altra gente del settore.
> > A parte che il Papa legge senza occhiali, ma chi insegna a portare
> gli
> > occhiali nascondendo le vie alternative non può essere di certo
> benedetto da
> > Dio.
> >
> > Speriamo che il mondo inizi a cambiare e che l'interesse del singolo
> > prevalga.
> >
> > Un salutone.
> >
> > Cbrizio
>
>
>
> _____
> _____
>
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> ---
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> ---
>
>
>

Group: Visus **Message:** 2386 **From:** Fabrizio **Date:** mar dic 23, 2003 9.33
Subject: R: Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

Finalmente esiste qualcuno che usa le usa e getta per ridurre
progressivamente la gradazione!
Anch'io partendo da una miopia molto elevata ho usato solo lenti a contatto
e ogni volta che le cambiavo scendevo di 0,50 e poi di o,25.
L'occhio si abitua progressivamente a "stampelle" sempre meno robuste fino a
poter vivere per periodi lunghissimi senza.

Consiglierei di comperare degli occhiali con -0,50 e -1,00 diottrie in modo
da aggiungerli alle lenti a contatto nei giorni di peggior visione o per
guidare in condizioni critiche.

Per chi se lo può permettere ecco un modo proficuo di procedere.

20, 30 minuti di esercizi appena alzati
Indossare le lenti la mattina al lavoro
Togliere le lenti a pranzo e fare altri 20 minuti di esercizi
Rimettere le lenti il pomeriggio
La sera toglierle e usare i rasterbrille
Altra serie di esercizi prima di andare a dormire

Ovviamente questo è il palinsesto base ma secondo me è preferibile a fare 5 ore di esercizi, stare 5 ore senza occhiali e poi rimettere occhiali che danno i 10 decimi.

Le lenti a contatto poi favoriscono la visione periferica.

Ciao.

Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: Andrea Tognocchi [mailto:a.tognocchi@...]
Inviato: martedì 23 dicembre 2003 13.29
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: [Visus] Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

Grazie Laura,
Avevo pensato anche io alle lenti a contatto, anche perchè in passato non ho avuto problemi di sorta ad indossarle, ma ho preferito gli occhiali perchè li posso togliere anche per soli 5 minuti, anche se il costo è enormemente piu' alto.

Hai scritto che le lenti a contatto danno maggiore possibilità di variare gradazione a tuo piacimento con una spesa contenuta, quindi immagino che tu parli di usa e getta o comunque di quelle a durata mensile o simile, vero ?
Stai anche tu scendendo di gradazione ogni volta ? Con che cadenza ? Hai cominciato da poco ? Che aspettative hai ? Hai lenti che correggono sia miopia che astigmatismo ?

Ciao, grazie e buone feste

Andrea

Group: Visus **Message:** 2387 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 24, 2003 8.27
Subject: Re: Digest Number 642

Il giorno 24-12-2003 4:04, mivanci@..., mivanci@... ha scritto:

> Io sarò anche permalosa :) ,ma Corbellini potrebbe spiegarmi qual è il profilo
> psicologico e posturale del miope? Mi sorprende che esista un profilo-tipo e
> contemporaneamente mi preoccupa: non vorrei si alimentassero pregiudizi!
>
> Micol
>

Vediamo:
i miopi sono distratti.
E infatti quello del profilo sono io e non Corbellini :-))

Poi
I miopi pensano di avere un problema unico, diversissimo da tutti gli altri
(e quindi sostanzialmente insolubile)

Poi
Pertanto pensano di non avere niente in comune con gli altri miopi

E in ultimo
I miopi sono permalosi!

Vediamo se Micol mi smentirà o invece confermerà i miei odiosi pregiudizi
:-)))))

PS: Miopi di tutto il mondo, vi amo!
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2388 **From:** imanarolla **Date:** mer dic 24, 2003 6.06
Subject: Ogg: Digest Number 642

Sottoscrivo in pieno il profilo psicologico tracciato da Cagnoli qui
e anche nel suo sito. (io miope e astigmatico)

Tanti auguri di Buon Natale e Buonissimo anno a tutti!

--- In Visus@yahoogroups.com, maurizio cagnoli <postmaster@m...> ha
scritto:
> Il giorno 24-12-2003 4:04, mivanci@l..., mivanci@l... ha scritto:
>
> > Io sarò anche permalosa :) ,ma Corbellini potrebbe spiegarmi qual
è il profilo
> > psicologico e posturale del miope? Mi sorprende che esista un
profilo-tipo e
> > contemporaneamente mi preoccupa: non vorrei si alimentassero
pregiudizi!
> >
> > Micol
> >
>
> Vediamo:
> i miopi sono distratti.
> E infatti quello del profilo sono io e non Corbellini :-))
>
> Poi
> I miopi pensano di avere un problema unico, diversissimo da tutti
gli altri
> (e quindi sostanzialmente insolubile)
>
> Poi
> Pertanto pensano di non avere niente in comune con gli altri miopi
>

> E in ultimo
> I miopi sono permalosi!
>
> Vediamo se Micol mi smentirà o invece confermerà i miei odiosi
pregiudizi
> :-)))))
>
> PS: Miopi di tutto il mondo, vi amo!
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> tel 0765 608283 -
> cagnoli@m... buenavista@m...
> Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2389 **From:** Giorgio Ferrario **Date:** ven dic 26, 2003 7.44
Subject: Re: Ogg: Digest Number 642

Anche se in linea con l'osservazione statistica di chi studia i fenomeni... ed ha quindi la necessità di raggruppare, identificare, definire, ecc. un'osservazione al riguardo dei "profili" vorrei farla anch'io.
Da bambino vivevo in provincia di Como e la domenica mattina mi capitava spesso di osservare, sulla statale che attraversava il mio paese, una coda di auto in lentissima marcia verso i monti ed i laghi della zona. Arrivava a blocchi, di circa un chilometro l'uno, ed il fenomeno era singolare, perchè davanti alla prima auto, la strada era sgombra di veicoli... ma la prima auto della fila rallentava il passo a tutte le altre che costringeva dietro se.
Cominciai a cercare una ragione sensata a tale singolare fenomeno e la trovai nella targa di ogni "primo veicolo": MILANO. Da lì la decisione che i milanesi non sanno guidare (nonostante il traffico sostenuto, durante la settimana, quando sulla statale transitavano auto locali, non si vedevano code di auto), che incasinano la circolazione, ecc.
Dopo anni mi sono trasferito a Milano, dove le auto in circolazione avevano targhe di diverse province ed indovinate un po'... quando notavo rallentamenti, blocchi, incolonnamenti strani, erano sempre causati da qualche auto targata Milano... per lo meno sino a quando non ho compreso il meccanismo mentale per il quale se hai idee precise e determinate circa un fenomeno qualsiasi, quel fenomeno lo potrai sempre osservare, ovvero "quando la nostra vista (mentale) ci impedisce di vedere".
E' come dire che non solo abbiamo la predisposizione a notare ciò che pensiamo sia normale notare, ma anche che in qualche modo riusciamo sempre a trovare una conferma per le nostre convinzioni, ovvero tendiamo noi alla miopia mentale... se così la si può definire, cioè smettiamo di osservare le cose per quello che sono.
Tornando al discorso iniziale sulle persone affette da miopia visiva, capisco che le diverse discipline scientifiche e comportamentali per studiare il fenomeno tendano a ridurlo in classi, tipi, comportamenti caratteristici, ecc. E' normale che ciò accada, ma non dimentichiamoci che "la persona" è comunque sempre unica, pur con un problema visivo identico magari a quello di altri milioni di persone. Inoltre conosco persone miopi visivamente, con una vista molto "più lunga" e lungimirante di un normovedente e con una capacità di osservazione superiore alla media che li porta a riconoscere le proprie similitudini con tutti gli altri miopi ed al contempo a mantenere la giusta differenziazione da tutte le altre persone.
Buone feste a tutti.

Giorgio Ferrario
Tel e fax 02-33.91.04087
Cell 338-20.92.145
www.energeticadellavista.it
info@...
----- Original Message -----
From: imanarolla
To: Visus@yahoogroups.com
Sent: Wednesday, December 24, 2003 6:06 PM
Subject: [Visus] Ogg: Digest Number 642

Sottoscrivo in pieno il profilo psicologico tracciato da Cagnoli qui
e anche nel suo sito. (io miope e astigmatico)

Tanti auguri di Buon Natale e Buonissimo anno a tutti!

--- In Visus@yahoogroups.com, maurizio cagnoli <postmaster@m...> ha scritto:
> Il giorno 24-12-2003 4:04, mivanci@l..., mivanci@l... ha scritto:
>
> > Io sarò anche permalosa :) ,ma Corbellini potrebbe spiegarmi qual è il profilo
> > psicologico e posturale del miope? Mi sorprende che esista un profilo-tipo e
> > contemporaneamente mi preoccupa: non vorrei si alimentassero pregiudizi!
> >
> > Micol
> >
>
> Vediamo:
> i miopi sono distratti.
> E infatti quello del profilo sono io e non Corbellini :-))
>
> Poi
> I miopi pensano di avere un problema unico, diversissimo da tutti gli altri
> (e quindi sostanzialmente insolubile)
>
> Poi
> Pertanto pensano di non avere niente in comune con gli altri miopi
>
> E in ultimo
> I miopi sono permalosi!
>
> Vediamo se Micol mi smentirà o invece confermerà i miei odiosi pregiudizi
> :-)))))
>
> PS: Miopi di tutto il mondo, vi amo!
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> tel 0765 608283 -
> cagnoli@m... buenavista@m...
> Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2390 **From:** maurizio cagnoli **Date:** ven dic 26, 2003 6.15
Subject: Re: Ogg: Digest Number 642

Il giorno 25-12-2003 1:06, imanarolla, igor.manarolla@... ha scritto:

> Sottoscrivo in pieno il profilo psicologico tracciato da Cagnoli qui
> e anche nel suo sito. (io miope e astigmatico)
>

Huei, fermi tutti!
Era una provocazione, e neanche tanto nascosta per Micol (che speriamo che non sia davvero permalosa!).

Quindi, anche se un profilo psicologico del miope, dell'astigmatico, dell'ipermetrope etc etc indubbiamente esistono, quello indicato lì era fatto apposta per fare infuriare Micol :-))) (della quale imploro il perdono, approffittando del fatto che in questo periodo siamo tutti, diottria più- diottria meno, più buoni).

Ciao e buone feste a tutti
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2391 **From:** Erio Calderara **Date:** mar dic 23, 2003 7.07
Subject: R: Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

Io porto solo lenti a contatto e mia moglie le ha abbandonate per gli occhiali. Bene, lei tiene gli occhiali il meno possibile e solo per i minuti in cui non può farne a meno, io tengo le lenti sempre. Non credo sia assolutamente comodo togliere e mettere le lenti a contatto quindi si finisce per tenerle anche quando se ne potrebbe fare a meno.
Saluti
Erio
-----Messaggio Originale-----
Da: Andrea Tognocchi
A: Visus@yahoogroups.com
Data invio: martedì 23 dicembre 2003 13.29
Oggetto: Re: [Visus] Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

Grazie Laura,
Avevo pensato anche io alle lenti a contatto, anche perchè in passato non ho avuto problemi di sorta ad indossarle, ma ho preferito gli occhiali perchè li posso togliere anche per soli 5 minuti, anche se il costo è enormemente piu' alto.

Hai scritto che le lenti a contatto danno maggiore possibilità di variare gradazione a tuo piacimento con una spesa contenuta, quindi immagino che tu parli di usa e getta o comunque di quelle a durata mensile o simile, vero ?

Stai anche tu scendendo di gradazione ogni volta ? Con che cadenza ? Hai cominciato da poco ? Che aspettative hai ? Hai lenti che correggono sia miopia che astigmatismo ?

Ciao, grazie e buone feste

Andrea

At 13.02 23/12/2003, you wrote:
>--- In Visus@yahoogroups.com, Andrea Tognocchi <a.tognocchi@c...> ha
>scritto:
> > ditemi qualcosa comunque, tutto è ben accetto.
> > Sto facendo esercizi e non stanno andando male.
>
>
>Ciao Andrea,
>approfitto della tua mail per fare a tutti tantissimi auguri, per
>Natale per il nuovo Anno e soprattutto per i miglioramenti che stiamo
>perseguendo.
>
>Per quanto riguarda i tuoi dubbi sulla sottocorrezione da adottare,
>non posso dirti molto in quanto, personalmente, sto ricorrendo alle
>lenti a contatto e così facendo ho maggiore possibilità di variare
>gradazione a mio piacimento, con una spesa contenuta.
>Debbo dire però che, poichè sono stata costretta a casa per una
>decina di giorni dall'influenza, capisco perchè il dr. Bates parlava
>di eliminare gli occhiali per quanto più tempo possibile. Infatti,
>dieci giorni "ad occhio nudo" mi hanno portato una bella sorpresa:
>quando sono tornata ad uscire (ed era una giornata di sole) è stata
>una meraviglia. Ad esempio prima, con molta fortuna vedevo qualche
>numero di autobus, dopo questo periodo si può dire che li ho
>individuati tutti (salvo distanze eccessive).
>In più ho tentato l'improponibile e mi sono concessa tutto il tempo
>di cui avevo bisogno e ho fatto shopping natalizio senza
>occhiali!!!!!!!!!! Al principio ero disorientata però ne è valsa la
>pena, superare queste sfide vuol dire tanto in termini di sicurezza e
>di determinazione a prosegure con il metodo.
>In conclusione vivere senza occhiali e non darsi fretta.
>Messa così il metodo Bates diventa un metodo da pensionati :-)
>
> > Credo di avere molto da dire ma prima vorrei togliermi per quello
>che è
> > possibile i dubbi del messaggio precedente.
> >
> > Credo che i miei dubbi siano espressi bene, ma se non lo sono
>chiedete pure.
> > Credo che faccia piacere a molti di noi avere queste risposte, dire
>agli
> > altri se ha scelto come me o no e quali sensazioni ha provato a
>seguito dei
> > cambiamenti applicati nello stesso o in altro modo.
>
>
>Anche se non ti ho tolto i dubbi, spero di averti dato un piccolo
>incoraggimento.

>Un saluto a te e a tutti.
>Laura
>
>
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com

Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
Visus-unsubscribe@yahoogroups.com

Il Blog di Visus:
http://Visus.blog.excite.it/

L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle Condizioni di Utilizzo del Servizio Yahoo!

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2392 **From:** mivanci\@libero\.it **Date:** ven dic 26, 2003 3.59
Subject: Oops...

Oops!!! Vi ho confusi...Confermo!!!
Distratta sì, ma pensavo fosse colpa dell'amor!
Permalosetta parecchio, anche se a volte lo si spaccia per sensibilità...
Però non è vero che non abbiamo niente in comune con gli altri miopi...ABBIAMO VISUS!!!

Baci e abbracci (castissimi!) a tutti i miopi del mondo

Micol

> Vediamo:
> i miopi sono distratti.

> E infatti quello del profilo sono io e non Corbellini :-))
>
> Poi
> I miopi pensano di avere un problema unico, diversissimo da tutti gli altri
> (e quindi sostanzialmente insolubile)
>
> Poi
> Pertanto pensano di non avere niente in comune con gli altri miopi
>
> E in ultimo
> I miopi sono permalosi!
>
> Vediamo se Micol mi smentirà o invece confermerà i miei odiosi pregiudizi
> :-)))))
>
> PS: Miopi di tutto il mondo, vi amo!
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> tel 0765 608283 -
> cagnoli@... buenavista@...
> Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it
>
>
>
> _____
> _____
>
> Messaggio: 2
> Data: Wed, 24 Dec 2003 17:06:36 -0000
> Da: "imanarolla" <igor.manarolla@...>
> Oggetto: Ogg: Digest Number 642
>
> Sottoscrivo in pieno il profilo psicologico tracciato da Cagnoli qui
> e anche nel suo sito. (io miope e astigmatico)
>
> Tanti auguri di Buon Natale e Buonissimo anno a tutti!
>
>
> --- In Visus@yahoogroups.com, maurizio cagnoli <postmaster@m...> ha
> scritto:
> > Il giorno 24-12-2003 4:04, mivanci@l..., mivanci@l... ha scritto:
> >
> > > Io sarò anche permalosa :) ,ma Corbellini potrebbe spiegarmi qual
> è il profilo
> > > psicologico e posturale del miope? Mi sorprende che esista un
> profilo-tipo e
> > > contemporaneamente mi preoccupa: non vorrei si alimentassero
> pregiudizi!
> > >
> > > Micol
> > >
> >
> > Vediamo:
> > i miopi sono distratti.
> > E infatti quello del profilo sono io e non Corbellini :-))

> >
> > Poi
> > I miopi pensano di avere un problema unico, diversissimo da tutti
> gli altri
> > (e quindi sostanzialmente insolubile)
> >
> > Poi
> > Pertanto pensano di non avere niente in comune con gli altri miopi
> >
> > E in ultimo
> > I miopi sono permalosi!
> >
> > Vediamo se Micol mi smentirà o invece confermerà i miei odiosi
> pregiudizi
> > :-)))))
> >
> > PS: Miopi di tutto il mondo, vi amo!
> > --
> > Maurizio Cagnoli
> > via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
> > tel 0765 608283 -
> > cagnoli@m... buenavista@m...
> > Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it
>
>
>
> _____
> _____
>
>
> Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
> Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
> Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
> Il Blog di Visus:
> http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
> ---
> L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html
> ---
>
>
>

Group: Visus **Message:** 2393 **From:** Fabrizio **Date:** ven dic 26, 2003 6.51
Subject: R: Digest Number 640

La frase non voleva avere la severità che in effetti ha se la si prende alla lettera.
Non volevo ergermi a giudice né a consigliere di Dio.
A volte però quando vedo gente con lenti spesse come fondi di bottiglia non riesco a trattenere frasi di stizza verso chi permette (per ignoranza o per altri motivi) che il mondo si popoli sempre più di lenti-dipendenti.

Spero solo che metodo Bates prima o poi diventi uno strumento che prevenga nei bambini la necessità di indossare occhiali.

In tal modo non servirebbe impegnarsi per molti mese quando si è adulti per recuperare.

Ciao.

Fabrizio

-----Messaggio originale-----
Da: mivanci@... [mailto:mivanci@...]
Inviato: martedì 23 dicembre 2003 21.13
A: Visus
Oggetto: Re:[Visus] Digest Number 640

Caro Cbrizio,
non puoi decidere tu chi può o chi non può essere benedetto da Dio!
Nella mia ingenuità, non penso che ci sia chi nasconde le vie per vedere senza occhiali, ma solo che la maggioranza lo ignori. Per come la vedo io, l'uomo non sa ancora niente, al massimo ha intuito qualcosa.

Micol

Group: Visus **Message:** 2394 **From:** Andrea Tognocchi **Date:** ven dic 26, 2003 7.56
Subject: Re: R: Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

Grazie Fabrizio,
ci puoi dire (anche se è soggettivo) da che miopia sei partito, che cadenza temporale hai seguito per il cambio lenti e ora, a che punto sei e quanto tempo è passato dal primo cambio lenti in riduzione che hai effettuato ?
Vorrei capire la tua 'curva di risposta' al metoto anche se RIPETO, so che è MOLTO soggettiva !
Infine, ora come vedi con e senza lenti ?

Usare lenti + occhiali come hai suggeriro è comodo nei momenti critici di cui noi tutti abbiamo paura.
Così ottieni la visione nitida con la correzione ideale.
Io sono d'accordo con te che puo' servire, anche perchè mentre lavoro al pc con la nuova sottocorrezione ho qualche problema, ma credo che i miei problemi siano dovuti al fatto che non riesco a vedere rilassato e quindi se avessi la correzione totale cosa accadrebbe in quei momenti ? Vedrei meglio ? Credo di si.ma forse non imparerei il modo di vedere corretto.

Con la mia attuale sottocorrezione ho qualche problema nella lettura al Computer, ma solo quando mi applico per piu' di un'ora sullo stesso tipo di attività.
Mi sembra chiaro che è per colpa della tensione da sforzo, e quindi devo migliorare rilassandomi di piu' e non cambiare gradazione.

Per quanto riguarda la migliore visione periferica stai ovviamente dicendo che le lenti coprono tutto il campo visivo giusto ? Quindi in questo senso stai dicendo anche che secondo te usare montature con lenti 'piccole' è peggiorativo rispetto a montature forse meno estetiche, ma con lenti tipo 'pullman' ?

Grazie per i tuoi commenti e per la tua risposta
Andrea

At 21.33 23/12/2003, you wrote:
>Finalmente esiste qualcuno che usa le usa e getta per ridurre
>progressivamente la gradazione!
>Anch'io partendo da una miopia molto elevata ho usato solo lenti a contatto
>e ogni volta che le cambiavo scendevo di 0,50 e poi di o,25.
>L'occhio si abitua progressivamente a "stampelle" sempre meno robuste fino a
>poter vivere per periodi lunghissimi senza.
>
>Consiglierei di comperare degli occhiali con -0,50 e -1,00 diottrie in modo
>da aggiungerli alle lenti a contatto nei giorni di peggior visione o per
>guidare in condizioni critiche.
>
>Per chi se lo può permettere ecco un modo proficuo di procedere.
>
>20, 30 minuti di esercizi appena alzati
>Indossare le lenti la mattina al lavoro
>Togliere le lenti a pranzo e fare altri 20 minuti di esercizi
>Rimettere le lenti il pomeriggio
>La sera toglierle e usare i rasterbrille
>Altra serie di esercizi prima di andare a dormire
>
>Ovviamente questo è il palinsesto base ma secondo me è preferibile a fare 5
>ore di esercizi, stare 5 ore senza occhiali e poi rimettere occhiali che
>danno i 10 decimi.
>
>Le lenti a contatto poi favoriscono la visione periferica.
>
>Ciao.
>
>Fabrizio
>
>
>
>-----Messaggio originale-----
>Da: Andrea Tognocchi [mailto:a.tognocchi@...]
>Inviato: martedì 23 dicembre 2003 13.29
>A: Visus@yahoogroups.com
>Oggetto: Re: [Visus] Ogg: Occhiali rotti ? Bene !
>
>Grazie Laura,
>Avevo pensato anche io alle lenti a contatto, anche perchè in passato non
>ho avuto problemi di sorta ad indossarle, ma ho preferito gli occhiali
>perchè li posso togliere anche per soli 5 minuti, anche se il costo è
>enormemente piu' alto.
>
>Hai scritto che le lenti a contatto danno maggiore possibilità di variare
>gradazione a tuo piacimento con una spesa contenuta, quindi immagino che tu
>parli di usa e getta o comunque di quelle a durata mensile o simile, vero ?
>Stai anche tu scendendo di gradazione ogni volta ? Con che cadenza ? Hai
>cominciato da poco ? Che aspettative hai ? Hai lenti che correggono sia
>miopia che astigmatismo ?
>
>Ciao, grazie e buone feste

>
>Andrea
>
>
>
>
>
>Per inviare messaggi spedire a: Visus@yahoogroups.com
>
>Per cancellarsi spedire una e-mail vuota a:
>Visus-unsubscribe@yahoogroups.com
>
>Il Blog di Visus:
>http://Visus.blog.excite.it/
>
>
>
>
>L'utilizzo, da parte tua, di Yahoo! Gruppi è soggetto alle
>http://it.docs.yahoo.com/info/utos.html

Andrea Tognocchi /Ufficio Tecnico CAEN Spa
e-mail a.tognocchi@...
http://www.caen.it

Group: Visus **Message:** 2395 **From:** Fabrizio **Date:** sab dic 27, 2003 8.43
Subject: R: R: Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

-----Messaggio originale-----
Da: Andrea Tognocchi [mailto:a.tognocchi@...]
Inviato: venerdì 26 dicembre 2003 19.56
A: Visus@yahoogroups.com
Oggetto: Re: R: [Visus] Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

Grazie Fabrizio,
ci puoi dire (anche se è soggettivo) da che miopia sei partito, che cadenza temporale hai seguito per il cambio lenti e ora, a che punto sei e quanto tempo è passato dal primo cambio lenti in riduzione che hai effettuato ?
Vorrei capire la tua 'curva di risposta' al metoto anche se RIPETO, so che è MOLTO soggettiva !
Infine, ora come vedi con e senza lenti ?

Secondo l'ultima visita di ottobre 1998 avrei dovuto mettere gli occhiali con lenti da -9,50 e -8,50 dopo che per 8 anni avevo portato occhiali con lenti da -8,50 e -7,75.
Con quest'ultimi non vedevo bene ma io portavo lenti a contatto da -7 e -6,75 con le quali avevo una buona visione molto migliore rispetto agli occhiali.
Nessuno ha mai saputo dirmi perché c'ra così tanta differenza tra le lenti degli occhiali e quelle a contatto.
Quando ho scoperto bates ho pensato che usando le "usa e getta" con gradazione discendente avrei speso pochissimo visto che le lenti a contatto le avrei usate comunque.
Dalle 7 alle tre diottrie sono sceso in 4 mesi visto che ogni 15 giorni cambiavo la gradazione con mezza diottria in meno.
Poi è arrivato l'inverno e per tre mesi sono rimasto con quella gradazione per ridurre poi di o,25 ogni 15 giorni.

In undici mesi sono sceso a lenti da -0,50.
Da quel momento in poi il miglioramento è stato più lento ma costante e ora con le stesse lenti vedo bene con l'unico neo dei fanali rossi di notte.
L'ultino scoglio è la messa a fuoco dei fanali rossi di notte.
Preciso che ho rinunciato alla guida notturna anche se ora la visione notturna è soddisfacente ma so che migliorerò ancora per cui per ora vado in autobus.
Nella mia esperienza il miglioramento è stato rapidissimo nei primi mesi dove mi mangiavo una diottria al mese mentre poi è più lento.
Sono 4,5 anni che mi applico ma adesso che penso di aver capito abbastanza della visone non è più un esercizio ma fa parte delle cose di tutti i giorni come lavarsi, mangiare ecc.
I microcaratteri non sono un peso ma un bellissimo gioco che ti sbalordisce allorché ti rendi conto di quanto potente possa essere la visione nel momento in cui lettere minuscolissime diventano nerissime.

Adesso quando sono a casa non indosso mai lenti e le uso solo per guidare.
Ci vuole pazienza e non pretendere di vedere ma lasciare che il tutto fluisca spontaneamente day by day.

Usare lenti + occhiali come hai suggeriro è comodo nei momenti critici di cui noi tutti abbiamo paura.
Così ottieni la visione nitida con la correzione ideale.
Io sono d'accordo con te che puo' servire, anche perchè mentre lavoro al pc con la nuova sottocorrezione ho qualche problema, ma credo che i miei problemi siano dovuti al fatto che non riesco a vedere rilassato e quindi se avessi la correzione totale cosa accadrebbe in quei momenti ? Vedrei meglio ? Credo di si.ma forse non imparerei il modo di vedere corretto.

Con la mia attuale sottocorrezione ho qualche problema nella lettura al Computer, ma solo quando mi applico per piu' di un'ora sullo stesso tipo di attività.
Mi sembra chiaro che è per colpa della tensione da sforzo, e quindi devo migliorare rilassandomi di piu' e non cambiare gradazione.

Per quanto riguarda la migliore visione periferica stai ovviamente dicendo che le lenti coprono tutto il campo visivo giusto ? Quindi in questo senso stai dicendo anche che secondo te usare montature con lenti 'piccole' è peggiorativo rispetto a montature forse meno estetiche, ma con lenti tipo 'pullman' ?

Non avendo mai usato occhiali nel periodo di recupero non so risponderti ma pesno che forse è più l'atteggiamento con cui guardi che la dimensioni delle lenti ad incidere.

Ciao. E buon Bates a tutti

Fabrizio

Group: Visus **Message:** 2396 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom dic 28, 2003 5.42
Subject: nuove dall''aiev

Auguroni!

Come sapete, è stata costituita l'AIEV, associazione italiana per l'educazione visiva. Vi racconto un po' di cose che riguardano

l'associazione, le sue iniziative e lo sviluppo del metodo Bates in Italia

Le iscrizioni partono a Gennaio Il punto di riferimento per iscriversi è Giorgio Ferrario (anche per le tematiche legate alla scuola olistica e al Conacreis). Costerà 40 euro annue e comprende molti vantaggi. L'associazione ha maglie molto larghe ed è aperta a chiunque simpatizzi almeno un po' con l'approccio olistico al miglioramento della vista (non solo metodo Bates), compreso anche optometristi, ortottisti, oculisti, ottici, professionisti di ogni tipo e soprattutto voi, ossia chi lavora in prima persona sulla propria vista.

Abbiamo anche cominciato a lavorare per il convegno di Firenze (21,22,23,24 Maggio, con numerosi seminari), che sarà gestito dall'AIEV e dovrebbe venire fuori veramente interessante. Ci sono già alcune partecipazioni confermate, anche di operatori stranieri e di note personalità legate al metodo Bates in Italia :-))). Ma anche voi in prima linea siete coinvolti sia nell'ipotesi di presentare un contributo, sia nel proporre e magari contattare persone che possano dare contributi interessanti: possono essere professionisti della vista, psicoterapisti, osteopati, insegnanti yoga, fiori di Bach etc.
Ci sarà anche da tradurre cose, soprattutto dall'inglese: ci aspettiamo che alcuni contributi al convegno del Nord America (stessi giorni del nostro!) ci vengano mandati in modo da potere uscire in contemporanea. Per idee etc rivolgetevi a Daniela Giovati (055 8249091)

La newsletter n. 39 di Buena vista viene spedita in questi giorni (dossier luce e oscurità).
Stiamo anche lavorando fianco a fianco con gli altri gruppi e associazioni per il convegno internazionale di Madera di fine ottobre (quello del 2005 sarà fatto in Italia).

L'associazione comincia anche a discutere della scuola di formazione per educatori visivi: sarà triennale, probabilmente con sede a Milano e formerà educatori visivi e insegnanti del metodo Bates certificati.

Nel frattempo per quanti vogliono essere riconosciuti dall'associazione come insegnanti del metodo Bates, c'è una specie di sanatoria.
A patto che abbiano già esperienze varie riguardo al metodo Bates, gli si chiede di partecipare ad almeno uno dei seminari di formazione (il prossimo è a Firenze ai primi di Marzo). E poi gli si offre la possibilità di partecipare come assistenti ai seminari ordinari svolti dai soci fondatori dell'AIEV (vedi a http://www.metodobates.it/date.htm)
L'obbiettivo è quello di verificare che ci sia accordo sui principi fondamentali del metodo Bates: un argomento sul quale ci sono state non poche controversie. Anche per questo fatevi vivi con Daniela Giovati (055 8249091).

Per la stessa ragione si raccomanda caldamente di procurarsi il CD ROM con il libro (anzi, i libri) di Bates, pubblicato da Mauro Teodori, con la nuova traduzione di Giada Bartolini (vedi a www.centralfixation.net).

Ci sono vari progetti di traduzione in vista. L'idea è di presentare ogni libro nuovo come "rivisto & approvato dall'AIEV, o qualcosa del genere una specie di marchio di garanzia (per esempio nel recente libro di Roberto Kaplan ci sono vari errori, anche molto svianti).

C'è già una coda di operatori conosciuti internazionalmente che si
propongono per venire tradotti e/o partecipare ai nostri convegni!!

A proposito, tra le "buone feste" da festeggiare c'è anche il 143 compleanno
di W. H. Bates, caduto il 23 Dicembre scorso
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2397 **From:** larafeodorovna **Date:** dom dic 28, 2003 7.55
Subject: Ogg: Occhiali rotti ? Bene !

--- In Visus@yahoogroups.com, Andrea Tognocchi <a.tognocchi@c...> ha
scritto:
> Grazie Laura,
>
> Hai scritto che le lenti a contatto danno maggiore possibilità di
variare
> gradazione a tuo piacimento con una spesa contenuta, quindi
immagino che tu
> parli di usa e getta o comunque di quelle a durata mensile o
simile, vero ?
> Stai anche tu scendendo di gradazione ogni volta ? Con che
cadenza ? Hai
> cominciato da poco ? Che aspettative hai ? Hai lenti che correggono
sia
> miopia che astigmatismo ?
>
> Ciao, grazie e buone feste
>
> Andrea

Ciao Andrea,
per quanto riguarda il preferire occhiali o lenti sottocorrette sono
anch’io dello stesso parere di Erio sul fatto gli occhiali diano
maggior margine di libertà e di relax ogniqualvolta si abbia
l’opportunità di riposare gli occhi. Nel mio caso sto ricorrendo alle=

lenti a contatto perché non avevo idea della gradazione da adottare
inizialmente.

Per rispondere alle domande che mi poni preciso che ho cominciato con
il metodo a novembre di quest’anno, partendo da –6 OS e –=
5,50 OD che
correggevo con lentine da -5,75 e –5,25.

Ho pensato di ridurre con lentine mensili da 5,25 e 4,75,
esclusivamente per il lavoro, perché in tutti gli altri casi, non
avendo necessità di guidare, ho imparato a farne a meno tanto che in
questi giorni faccio fatica a ricordare di mettere gli occhiali in
borsa quando esco.
Queste nuove lenti le ho indossate in realtà una sola settimana

perché non notavo alcuna differenza con la correzione completa, mi sembrava di vedere tutto bene e nitido come in precedenza, per cui ho ridotto di un altro 0,50 portandomi a 4,75 e 4,25. Dopo 15 giorni ho constatato che l’occhio sinistro vedeva meglio per cui, per praticità, ho portato entrambe le correzioni a –4.25.

Dal 12 dicembre sono stata costretta a casa dall’influenza e per 10 felicissimi giorni non ho portato né lenti né occhiali, mi sono così esaltata che prima di riprendere servizio ho acquistato lentine da 3.75 e debbo ammettere di avere esagerato perché vedevo veramente poco, forse sarebbe stato preferibile, come dice Fabrizio, ridurre solo di 0,25. Comunque, dopo un così lungo periodo ad “occhio nudo&#8=
221;
le otto ore di lavoro sono state pesantissime, avevo mal di testa e quando, prima di tornare a casa, ho tolto le lentine è stata una liberazione. Per fortuna si è trattato di due soli giorni poiché adesso sono in ferie per le vacanze natalizie. Alla ripresa non so cosa farò: vorrei quasi degli occhiali ma come dicevo prima non potrei attuare con la stessa facilità l’eventuale riduzione di gradazione.

Per quanto riguarda l’astigmatismo ho 0,25 ad entrambi gli occhi e non l’ho mai corretto con le lenti, quindi non so risponderti.

Ed infine credo di avere le stesse aspettative di tutti voi:
migliorare con serenità e fiducia. Ti riporto un passaggio da “L&#821=
7;arte
di vedere” di Huxley che mi è piaciuto:
………è essenziale coltivare un atteggiamento misto di fiduc=
ia e di
indifferenza: fiducia nelle nostre capacità, indifferenza verso un possibile esito negativo………
Una fiducia non contemperata dall’indifferenza può riuscire altrettanto dannosa che la mancanza di fiducia.

Mi fa piacere averti risposto e saluto anche Fabrizio e Erio che sono intervenuti in modo molto interessante sull’argomento.
Ciao a tutti
Laura

Group: Visus **Message:** 2398 **From:** Sonia **Date:** lun dic 29, 2003 2.15
Subject: GRAZIE PER ESISTERE!!!

GRAZIE PER ESSERCI!!!

NON PENSAVO TROVARE QUI IN ITALIA QUESTO GRUPPO!!

MI CHIAMO SHEYLA; HO 28 ANNI, SONO ITALIANA, MA HO PASSATO GLI ULTIMI 6 ANNI IN MESSICO. SONO APPENA RITORNATA...

IN MESSICO, E ANCHE IN SPAGNA, HO TROVATO VALIDI "SENTIERI DI MEDICINA ALTERNATIVA"; IN MESSICO MI AVEVANO REGALATO UN LIBRO: "EL ARTE DE VER" (L'ARTE DI VEDERE) DI A. HUXLEY, SFORTUNATAMENTE ME L' HANNO RUBATO IN SPAGNA, E NON AVEVO NEANCHE FATTO IN TEMPO A LEGGERLO... (SIC!). MI FA PIACERE PERO' CHE IN INTERNET (PER CASUALITA', GIA' CHE STAVO CERCANDO TUTT' ALTRO!) VI HO TROVATO A VOI.. CHISSA' SAPPIATE DIRMI SE QUESTO LIBRO E' TRADOTTO ALL'

ITALIANO, O CONSIGLIARMENE ALTRI... O DARMI GLI INDIRIZZI DI
QUALCHE "OCULISTA" ITALIANO CHE "SEGUA" LA CORRENTE DE BATES.

GRAZIE IN ANTICIPO!!!
E GRAZIE A CHI HA CREATO IL SITO!

E, APPROFFITTO PER AUGURARVI: BUONE FESTE!!!!

SHEYLA -

Group: Visus **Message:** 2399 **From:** imanarolla **Date:** lun dic 29, 2003 4.48
Subject: Ogg: nuove dall''aiev

Bè veramente complimenti a te Maurizio e a quelli che si sono
adoperati per la nascita dell'AIEV.

Speriamo che possa crescere sana e forte e possa diventare un punto
di riferimento anche per chi ha bisogno di una certa "autorità" per
intraprendere una cura come quella della vista.

E buon compleanno William Horatio! Sei sempre nei nostri cuori.

Group: Visus **Message:** 2400 **From:** maurizio cagnoli **Date:** lun dic 29, 2003 3.12
Subject: Re: GRAZIE PER ESISTERE!!!

Il giorno 29-12-2003 9:15, Sonia, orelynsony@... ha scritto:

> GRAZIE PER ESSERCI!!!
>
> NON PENSAVO TROVARE QUI IN ITALIA QUESTO GRUPPO!!
>
> MI CHIAMO SHEYLA; HO 28 ANNI, SONO ITALIANA, MA HO PASSATO GLI
> ULTIMI 6 ANNI IN MESSICO. SONO APPENA RITORNATA...
>
> IN MESSICO, E ANCHE IN SPAGNA, HO TROVATO VALIDI "SENTIERI DI
> MEDICINA ALTERNATIVA"; IN MESSICO MI AVEVANO REGALATO UN LIBRO: "EL
> ARTE DE VER" (L'ARTE DI VEDERE) DI A. HUXLEY, SFORTUNATAMENTE ME L'
> HANNO RUBATO IN SPAGNA, E NON AVEVO NEANCHE FATTO IN TEMPO A
> LEGGERLO... (SIC!). MI FA PIACERE PERO' CHE IN INTERNET (PER
> CASUALITA', GIA' CHE STAVO CERCANDO TUTT' ALTRO!) VI HO TROVATO A
> VOI.. CHISSA' SAPPIATE DIRMI SE QUESTO LIBRO E' TRADOTTO ALL'
> ITALIANO, O CONSIGLIARMENE ALTRI... O DARMI GLI INDIRIZZI DI
> QUALCHE "OCULISTA" ITALIANO CHE "SEGUA" LA CORRENTE DE BATES.
>
> GRAZIE IN ANTICIPO!!!
> E GRAZIE A CHI HA CREATO IL SITO!

Naturalmente il libro di huxley esiste in Italiano e se consulti gli archivi
di Visus troverai un sacco di indicazioni interessanti.

Vorrei anche farti sapere che alcuni di noi si stanno preparando per dare
una mano agli amici di lingua spagnola: presto metteremo fuori nuove pagine,
con bibliografia, indirizzi di operatori e nuovi documenti in rete. Chissà
che anche tu non possa dare una mano.

Intanto le prime pagine si trovano a
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-span.htm

Ciao

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel +39 0765 608283 -
buenavista@...
http://www.geocities.com/buena-vista/

Group: Visus **Message:** 2401 **From:** Sonia **Date:** lun dic 29, 2003 11.26
Subject: Ogg: GRAZIE PER ESISTERE!!!

CARO MAURIZIO!!! CHIARO CHE MI DARA' UN SACCO PIACERE DARVI UNA MANO!! MI FA PIACERISSIMO FARVI DA "TRADUTTRICE" DI QUALCHE COSA CHE ABBIATE BISOGNO; IN CAMBIO: VOI MI POTRESTE FARE AVERE IL LIBRO DI "HUXLEY" FORMATO "WORD", O "ZIP", VIA INTERNET!?

(O DIRMI DOVE LO POSSO LOCALIZZARE?)

TI RINGRAZIO DI TUTTO CUORE, E CONTA CON ME!

GRAZIE!!!!

SHEY.
> Naturalmente il libro di huxley esiste in Italiano e se consulti gli archivi
> di Visus troverai un sacco di indicazioni interessanti.
>
> Vorrei anche farti sapere che alcuni di noi si stanno preparando per dare
> una mano agli amici di lingua spagnola: presto metteremo fuori nuove pagine,
> con bibliografia, indirizzi di operatori e nuovi documenti in rete. Chissà
> che anche tu non possa dare una mano.
>
> Intanto le prime pagine si trovano a
> http://www.geocities.com/buena-vista/ind-span.htm
>
> Ciao
>
> --
> Maurizio Cagnoli
> via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
> tel +39 0765 608283 -
> buenavista@m...
> http://www.geocities.com/buena-vista/

Group: Visus **Message:** 2402 **From:** frankoran **Date:** mer dic 31, 2003 11.12
Subject: Traduzione Lierman

Salve,
vi comunico che nell'area documenti è stato aggiunto un nuovo capitolo in italiano di Storie Dalla Clinica di Lierman, moglie e assistente del Dr. Bates.
Inoltre, per chi avesse già scaricato il capitolo 8, vorrei precisare che ha subito qualche piccolo ritocco, anche per via del confronto

diretto che ho potuto fare con il testo originale in pdf reperibile
all'indirizzo: http://www.iblindness.org/books/lierman/
Chiedo scusa per l'inconveniente.
Vi anticipo che i colleghi traduttori hanno annunciato anch'essi
l'uscita a breve di altri capitoli, compresa l'introduzione.
Ormai ci siamo. Vi auguro buona lettura.
E ovviamente, Buon Anno!

frankoran

Group: Visus **Message:** 2403 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 31, 2003 6.13
Subject: Traduzione Lierman e cataratta

Il giorno 31-12-2003 18:12, frankoran, f.ranieri@... ha scritto:

> Salve,
> vi comunico che nell'area documenti è stato aggiunto un nuovo
> capitolo in italiano di Storie Dalla Clinica di Lierman, moglie e
> assistente del Dr. Bates.
> Inoltre, per chi avesse già scaricato il capitolo 8, vorrei precisare
> che ha subito qualche piccolo ritocco, anche per via del confronto
> diretto che ho potuto fare con il testo originale in pdf reperibile
> all'indirizzo: http://www.iblindness.org/books/lierman/
> Chiedo scusa per l'inconveniente.
> Vi anticipo che i colleghi traduttori hanno annunciato anch'essi
> l'uscita a breve di altri capitoli, compresa l'introduzione.
> Ormai ci siamo. Vi auguro buona lettura.
> E ovviamente, Buon Anno!

Grande!
Ho citato anche la vostra epica impresa in un messaggio mandato agli
operatori stranieri sulla situazione del metodo Bates in Italia. E
ovviamente anche nella newsletter di Buena Vista 39, che è appena stata
spedita.

Approfitto per dare un piccolo cenno sulla cataratta, uscito da una
conversazione con W. Hätscher Rosembaum (WHR), che è forse il più importante
tra gli operatori tedeschi, e da alcuni commenti di Marisa Martinelli
psicoterapista, al penultimo seminario di Formazione che abbiamo tenuto.

Dunque, tutti d'accordo che la cataratta tende a "smorzare" l'impatto visivo
di cose che potrebbeo avere un impatto emotivo troppo intenso (sempre che
non ci siano cause traumatiche o metaboliche, o altro).
Bene, lo fa "ingrigendo" la realtà, smorzando i colori, della realtà, sia in
senso figurato che letterale.

Una terapia quindi dovrebbe mirare a ristabilire tutto l' "arcobaleno" della
vita.

Questo, inteso nel senso emozionale significa che si deve consapevolmente
esplorare il proprio panorama emozionale, particolarmente quelle emozioni
che sembrano essersi atrofizzate. Può essere necessario lavorare con un
terapista adatto (per esempio un bioenergetico o un terapista gestalt).

E poi sul piano diretto si può proprio lavorare con la percezione dei
colori, particolarmente dando atenzione alle sensazioni che essi provocano
in noi.

Molte persone vedono in due dimensioni, anche se i loro occhi e il loro cervello sono attrezzati per vedere in tre dimensioni: inconsapevolmente semplificano la realtà e la rendono meno misteriosa e impressionante.
Lo stesso avviene con i colori: molti escludono mentalmente la percezione dei colori (anche se sono perfettamente in grado di vederli) per rendere la realtà un po' meno "a tinte forti", un po' più controllabile.

La cataratta sembra essere un passo ulteriore per ottenere lo stesso risultato quando le cose sgradevoli sono costantemente presenti e non si può ignorarle.

Se leggete il tedesco, procuratevi Augenschule di W. H. R. (credo che esista anche in inglese; provate su amazon o su bol)
Sennò partite da qualche libro sulla cromoterapia e datevi da fare con pannelli colorati, luci colorate e cose simili.

Questo tema lo riprenderemo, magari al convegno, perché ha una grossa profondità e in Italia è stranamente poco sviluppato.

Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri)
tel 0765 608283 -
cagnoli@... buenavista@...
Home page ³Buena Vista² http://www.metodobates.it

Group: Visus **Message:** 2404 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 31, 2003 4.20
Subject: Storie dalla clinica Cap.lo 3 Cataratta

Mi scuso per l'intempestività ma ieri ho solo fatto in tempo a compilare e spedire i files.

Come già anticipato da Franco Ranieri è stato completato un'altro dei capitoli del libro della Lierman.
Grazie Franco!!!
I capitoli disponibili sono ora 3!

Il file (e la revisione del capitolo 8, come già spiegato da Franco) lo ho già reso disponibile in diversi modi:

Nell'archivio "Documenti" di Visus (occorre essere registrati su Yahoo! per accedervi)

Descrizione : Storie dalla Clinica - Libro di Emily C. Lierman
È possibile accedere al file all'indirizzo
http://it.groups.yahoo.com/group/Visus/files/Storie%20dalla%20clinca/storied
allaclinica3.pdf

Per chi non fosse registrato su Yahoo! e per comodità di tutti (anche in futuro) il files è disponibile anche su CENTRALFIXATION.NET
www.centralfixation.net all'indirizzo:

http://lierman.centralfixation.net/storiedallaclinica3.pdf

Per accedere agli altri 3 capitoli il link è:
http://www.centralfixation.net/storiedallaclinica.htm

Il documento si aprirà in una finestra se si è installato Acrobat Reader Vers. 5 e per salvarlo basta cliccare sull'iconcina a forma di floppy in alto a SX.
Per le versioni aggiornate di Acrobat reader (per tutte le piattaforme) download gratuito su:
http://www.adobe.it/products/acrobat/readstep2.html

Tanti saluti e tanti auguri a tutti! (Anche a Visus!)

"Non aspettare il momento giusto per fare le cose. L'unico momento giusto è adesso".

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...
www.centralfixation.net

Group: Visus **Message:** 2405 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 31, 2003 7.12
Subject: Fatti (Era Ogg: Curiosità) - Lungo

"I grandi passi avanti in un settore non arrivano quasi mai dalla cerchia degli specialisti"
(Craig Venter - Fondatore Celera Genomics x sequenziamento del genoma umano).

Rispondo brevemente a Massimo perchè mi da l'opportunità di approfondire alcuni concetti.
La risposta non è diretta a Lui in particolare, anzi trovo interessante il suo messaggio. Prendetele come riflessioni personali...
Inoltre il fatto che egli sia qui, come altri professionisti (credo?), dimostra che è una persona che continua a guardarsi intorno e che non esclude a priori niente dal suo percorso di crescita.

>Perche si presenta la cataratta?
>Il fattore PRINCIPALE è l'invecchiamento, al quale possiamo
>affiancare altri fattori di rischio come: il glaucoma, la retinopatia
>pigmentosa, l'uveite, LE RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE, le radiazioni
>ionizzanti, IL FUMO DI SIGARETTA, ecc. ecc....

L'invecchiamento è caricato di molte colpe. Io credo ne abbia molte, ma molte, di meno...
Tanto più che oggi quasi NESSUNO muore più di vecchiaia, anche se, ad una CLASSE medica che continua a inanellare fallimenti clamorosi, fa comodo trovare in essa un responsabile che non si può difendere.
Di solito l'obbiezione sprezzante a questa affermazione è che è aumentata la percentuale di guarigioni.
Ad esempio: "dal 40% di mortalità per una "certa" patologia nel 1990 oggi si è passati al 25%" ...
Ma nessuno dirà, però, che dal 1990 ad oggi "tale" patologia è magari PIU' CHE RADDOPPIATA! E' questo il vero fallimento che cancella ogni successo di "Trilussiana" statistica.

Inoltre questo, a me, questo tipo di risultati, più che una evidenza scientifica ricordano il gioco delle tre carte...

Radiazioni ultraviolette, fumo di sigaretta, etc possono fare da catalizzatori a molte altre cose, ma la causa scatenante è spesso un'altra.

>in terra. Se vogliamo discutere seriamente OK, se invece le teorie
>giuste sono solo le tue basta che tu lo dica, come mi sono iscritto
>mi cancello...di gruppi SERI ne trovo quanti ne vuoi.

Visus, del quale sono il fondatore, non so se si possa fregiare del titolo di gruppo serio o meno. Ma se 315 persono sono ad oggi gli iscritti, penso che comunque possa classificarsi come un luogo dove poter scambiare esperienze in modo costruttivo.
Non la prendo come un offesa anche perchè da quello che hai scritto non penso fosse la tua intenzione, ma inizialmente mi ha un poco infastidito. Spero quindi che anche tu non trovi il mio messaggio offensivo, non è mia intenzione.

> dove perlomeno i fatti reali e che si possono riscontrare con
> dati alla mano, NON VENGANO RIFIUTATI A PRIORI!!!!!

Massimo, hai letto il testo originale di Bates?
Ci sono due frasi che a me hanno colpito molto, anche perchè le ho riconosciute purtroppo vere in molte realtà scientifiche..

Inizio Libro:

"Questo libro vuole essere una collezione di fatti e non di teorie, e finché lo è, non temo di cadere in contraddizioni di successo"... Quando offro delle spiegazioni lo faccio con considerevole trepidazione, perché non sono mai stato in grado di formulare una teoria che superasse la prova dei fatti in mio possesso al tempo, o accumulati più tardi. Lo stesso si può dire delle teorie di ogni altro uomo, perché la teoria è solo un'ipotesi, e non si può ipotizzare o immaginare la verità. Nessuno ha mai dato una risposta soddisfacente alla domanda "Perché?", come la maggior parte degli uomini di scienza sa, e non sentivo di poter far meglio di altri che hanno tentato e fallito. È anche possibile trarre conclusioni certe dai fatti, perché una conclusione è molto simile a una teoria, e può essere confutata o modificata dai fatti accumulati più tardi".

"Nella scienza dell'oftalmologia le teorie, spesso presentate come fatti, sono servite ad oscurare la verità e a scoraggiare la ricerca per più di cento anni".

Fine libro:

"La verità è che, eccetto in rari casi, l'uomo non è un essere razionale. Egli è dominato dall'autorità, e quando i fatti non sono in accordo con la visione imposta dall'autorità, allora tanto peggio per i fatti. Questi potranno, e certamente dovranno, vincere nel lungo periodo; ma nel frattempo il mondo brancola inutilmente nell'oscurità e permane la molta sofferenza

che poteva essere evitata".

Questo invece è un mio passo tratto da un mio scritto:

"...in omaggio al Dr. W. H. Bates, una definizione di "genialità", almeno di come la intendo io, ossia della chiave che apre tutte quelle porte altrimenti destinate a rimanere chiuse.
Genialità non è sinonimo di intelligenza, così come intelligenza non è sinonimo di genialità.
Genialità. Più che una dote è una impostazione mentale, forse innata, si, ma che può essere incoraggiata, sviluppata o inibita, e forse anche acquisita, ponendosi semplicemente nella giusta prospettiva.
Percepiamo, valutiamo ed interagiamo con la nostra percezione del mondo in base all'esperienza passata. Esperienza passata è da intendere anche (e soprattutto, nell'ambito professionale e di ricerca) come istruzione (e "inquadratura") ricevuta.
Consideriamo ora, sinteticamente, l'obiettivo dichiarato della formazione nella nostra era, ed il suo risultato finale.
Obiettivo dichiarato è fornire gli strumenti necessari per poter poi continuare a crescere autonomamente; spesso il risultato finale, invece, è costituito da individui che ragionano per dogmi; il loro sequencing mentale è una sorta di partita a domino, dove la cosa che riesce loro meglio è quella di mettere le varie tessere (prestampate, e sempre le stesse) una dietro l'altra, senza prendere mai nulla di nuovo da fuori. Certamente tale sistema ha i suoi innegabili vantaggi, primo tra tutti quello di garantire uno standard minimo di competenza, oltre ad una continuità ed uniformità delle procedure.
Genialità, invece, è saper prescindere. Genialità è sapersi tirare fuori degli schemi precostituiti e dalle gabbie della propria esperienza preconcetta".

Cari saluti a tutti.

"Quando il fatto si innalza e si contrappone ad una teoria regnante ,si deve prescindere da essa, anche se è appoggiata e sostenuta da nomi famosi".
Claude Bernard

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

Group: Visus **Message:** 2406 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 31, 2003 7.12
Subject: Cosa è scientifico e cosa è provato.

Ripropongo uno scritto (non mio) che avevo già spedito tempo fa ma che trovo estremamente "illuminante"

"Quando il fatto si innalza e si contrappone ad una teoria regnante ,si deve prescindere da essa, anche se è appoggiata e sostenuta da nomi famosi".
Claude Bernard

Mauro Teodori
skyrunner@...
www.centralfixation.net

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Cosa è scientifico e cosa è provato.

Mi riferisco a un pregiudizio che nella cultura occidentale e talmente radicato da risultare ovvio:
solo gli “esperti” di medicina convenzionale hanno le qualifiche necessarie e quindi il diritto a dire 1’ultima parola sui meriti scientifici e terapeutici delle medicine alternative. Non e vero. Il problema sta nel capire che cosa e scientifico e cosa non lo e. I media danno continuamente voce e risonanza a personaggi che ritengono di avere 1’ultima parola sulla medicina alternativa, di cui sarebbero da provare ancora 1’efficacia e la scientificita. Purtroppo non ci e mai capitato di vedere questi esperti rimboccarsi le maniche per esaminare i pregiudizi su cui si basa il loro sapere. Sono validi o no? Noi diciamo di no. Ci conforta il parere di Harris L. Coulter, storico della medicina e autore di “Divided Legacy”, quattro volumi che si possono acquistare per 50 dollari sul sito internet www.amazon.com. “Bisogna chiedersi”, dice Coulter, “non se e scientifica la medicina alternativa, ma se e scientifica la medicina cosi come la intende la cultura occidentale”. In 2500 anni, la medicina occidentale ha affrontato i problemi della fisiologia, della salute e della terapia, con una modalità di approccio schizofrenica.
Quella che noi chiamiamo medicina convenzionale o allopatica una volta era conosciuta come medicina razionalista. Al contrario, la medicina alternativa veniva chiamata empirica. La medicina razionalista si basa sulla ragione ed e quindi prevalentemente teorica. Invece la medicina empirica si basa sui fatti osservati, sull’esperienza reale e su terapie che ottengono veramente un risultato. Da cio Coulter deduce 1’estraneita della medicina convenzionale rispetto a quello che viene definito “metodo scientifico”. I suoi concetti base cambiano a seconda delle mode del momento. Ieri c’era la teoria dei germi.
Oggi c’è la genetica. E domani?
Chissà! A ogni soffiar di vento, la medicina convenzionale getta alle ortiche quella che fino ad allora era 1’ortodossia e impone il nuovo, rivelando cosi di basarsi su teorie astratte che violentano il corpo per adattarlo a se stesse. Quando un medico e persuaso che questo sia il Bene, accetta il dogma come si accettano i dogmi della religione e lo impone ai propri pazienti fino a prova contraria. Letteralmente, si dimentica della vita per correre dietro alle idee. Il risultato sono diagnosi non collegate al rimedio. Il collegamento diventa questione di congettura e non di scienza.
“Questo approccio”, afferma Coulter, e “impreciso, approssimativo e instabile; e un dogma che deve essere accettato perché proviene dall’ autorità e non dalla scienza”. Anche se una terapia non funziona affatto, rimane sulle pagine dei libri perché, almeno in linea teorica, viene considerata “scientifica”. Dall’altro lato, chi pratica la medicina empirica o alternativa fa il suo onesto lavoro: studia la persona, cerca di individuare tutte le cause che possono avere contribuito al determinarsi di una situazione di sofferenza, prende nota dei sintomi e osserva i risultati del trattamento. L’omeopatia e la medicina cinese sono gli esempi piu eclatanti di questo approccio. Si tratta di due terapie complementari. Di solito, infatti, i medici che praticano terapie alternative amano affrontare globalmente il problema della salute e cercano contatti con i colleghi per avere preziose informazioni.
Essere degli empirici non significa andare a tentoni nel buio.

Significa invece basarsi su esperienze, i cui risultati vengono controllati giorno dopo giorno attraverso la pratica. L'obiettivo e un costante perfezionamento.
Non si scarta e non si inventa nulla. Proprio per questa ragione i rimedi omeopatici e 1'agopuntura sono sempre attuali. La validità della medicina alternativa e provata dal lavoro quotidiano di medici e pazienti. Era gia provata dieci anni fa e lo resterà anche fra dieci anni. Il dottor Coulter afferma addirittura che la medicina alternativa e più scientifica della medicina tradizionale. Succede spesso che sostanze approvate dalla FDA (1' Ente americano che approva i farmaci da mettere in commercio) si rivelino invece tossiche, inutili o addirittura mortali solo dopo pochi anni dal1' immissione sul mercato. La medicina tradizionale presume che, per essere considerate valide, sostanze e terapie debbano passare un test doppio cieco. Quest'asserzione i vera anche per la medicina alternativa? Assolutamente no. a complessita e la sottigliezza cliica della medicina alternativa richiedono una profonda revisione del significato della parola "scienza". Il test doppio cieco esamina una sostanza o una terapia in conizioni controllate e di assoluto isolamento.
Poi misura i risultati paragonandoli a quelli di un placebo, in modo da accertare che nessun fattore soggettivo li abbia falsati. L'approccio e basato sulla convinzione che una malattia possa insorgere e guarire per effetto di un'unica causa e che questa causa possa essere studiata da sola e fuori dal contesto di vita del paziente. Quando si parla di medicina alternativa, il test doppio cieco, considerato acriticamente come uno standard incrollabile della scienza moderna, e fuorviante se non addirittura senza significato. Sappiamo che non esistono malattie provocate da un'unica causa, come non esistono malattie guaribili con una sola medicina. Le malattie compaiono sempre per colpa di cause concomitanti e quindi e logico che anche la terapia debba affrontarle tutte.
Egualmente importante e capire che "1'evento malattia" ha luogo in un individuo e che sul pianeta non esistono due individui uguali. Biochimica, psicologia e anamnesi sono sempre diverse. Non e detto, ad esempio, che due uomini di 35 anni con 1'influenza siano partiti dalle medesime condizioni di salute e debbano percio ricevere lo stesso trattamento. Puo essere, ma non e una certezza. Il test doppio cieco e incapace di cogliere la complessità. Purtroppo, pero, i fatti della vita fisiologica sono per definizione complessi. Una teoria che escluda a priori 1'approccioempirico e dunque ben lungi dall'essere scientifica. Quindi, il test doppio cieco non può provare la scientificità della medicina alternativa perché non e abbastanza scientifico, sottile e complesso da comprendere i fatti clinici che la medicina alternativa mette in luce. Chi sceglie questa strada rischia di non ricavarne altro che una doppia cecità su che cos'è davvero la medicina.
Meglio aprire bene le orecchie se un cosiddetto "esperto" denuncia che una determinata sostanza non e stata sufficientemente "studiata" per provarne 1' efficacia al di la di ogni ragionevole dubbio. Vuole solo intimidire il paziente e indurlo in errore.
Basta chiedergli su quali prove scientifiche si basano la chemioterapia e la radioterapia nella cura del cancro e 1'angioplastica per chi ha problemi di cuore. Si scoprirà che sono poche. Una cosa e la scienza e un'altra sono le mucche da mungere per riempirsi le tasche di denaro sonante. L'efficacia non e provata perché non può essere provata. Tutto li.
Non c'è ragione che i medici e i pazienti che credono nell'efficacia della medicina alternativa attendano come supplici con il cappello in mano che gli "esperti" della medicina convenzionale offrano loro qualche sguardo di approvazione. I cittadini dovrebbero piuttosto pretendere che questi esperti provino, al di la di ogni ragionevole dubbio, la scientificita del loro

sapere, la non tossicità delle sostanze che propongono e la loro utilità per risolvere situazioni di sofferenza. Se alla domanda non segue la risposta o segue una risposta non soddisfacente, il cittadino ha il diritto di ribaltare sull'esperto 1'accusa di scarsa "scientificita".
In fondo, la miglior prova e 1'efficacia della cura.
'Burton Goldberg è il Presidente e l'editore di "Alternative Medicine", la consorella americana dalla quale nasce L'Altra Medicina".

Group: Visus **Message:** 2407 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 31, 2003 7.45
Subject: R: Occhiali rotti ? Bene !

Andrea, purtroppo è veramente difficile trovare un 'ottico od un oculista che siano sensibile a certe problematiche e alternative...
Con gli optometristi è diverso. Ma anche questi generalmente adottano altre strade, diverse dal metodo Bates, più "meccanicistiche" se vogliamo.
Così come è difficile rispondere a domande come la tua senza vederti e conoscere bene la tua situazione, persino dai professionisti più seri e preparati credo!

A me sinceramente sembra che la riduzione effettuata sia un po' troppo piccola, ma non conosco le tue esigenze ne la tua reattività. Il professionista che ti ha visto è in fondo il più indicato. Anzi sembra che sia anche sensibile a certe alternative, potresti quindi essere capitato bene.

Forse chi ti ha prescritto le lenti parte dal presupposto che il cambiamento sia molto lento e graduale, mentre invece si hanno variazioni anche di molte diottrie durante i lampi di visione nitida!
Ad occhio avrebbero potuto prescriverti qualcosa in meno per il lavoro da vicino , ma è solo per esprimere un ordine di grandezza... NON è assolutamente un consiglio, non potrei davvero...
Diciamo che se riesci a stare senza occhiali è meglio. La tua gradazione è bassa, secondo me!
La soluzione delle lenti a contatto usa e getta potrebbe essere ottima, anche perché non hanno l'effetto "prisma" che hanno gli occhiali e che secondo me è la cosa peggiore di questi. Invece di toglierle,inoltre, nel lavoro da vicino potresti anche usare degli occhiali da presbite.

L'unico vero consiglio che ti posso dare è quello di portarli il meno possibile (tranne che per guidare) e di applicare tutte le tecniche di Bates (potresti far riferimento al Metodo Bates in una conchiglia) con costanza.
Caratteri piccolissimi, tabella di Snellen bene in luce, dondolio, etc.

L'ottico mi ha assicurato che li leggerà a breve, per lavorare insieme a me.
Questo per me conta moltissimo.
Sono certo che se non fossi convinto non avrei convinto nenanche lui !

Ma adesso passiamo al secondo punto vero e proprio:

Gli argomenti sono tre:
a) montatura piccola o grande ?

Tanto l'occhio, si trova in una situazione tollerabile solo quando guarda nel centro della lente.
Io personalmente le ho sempre scelte piccole.

b) lenti trattate o normali ?

Se le devi portare il meno possibile meglio di plastica e non trattate che ti costano meno. Anche se l antiriflesso sarebbe bello e comodo.
Le lenti in vetro (titanio o no) sono più fragili, col metti e leva potresti romperle presto.
Per non parlare del prezzo.

c) cambio lenti simmetrico e bilanciato o no ?

Domanda difficile. 6/10 è il minimo per la guida senza obbligo di lenti, per paragone dovrebbe essere stato meglio.
Correz. per l'astigmatismo sembra sia meglio toglierla da subito, ma anche qui non mi pronuncio.
Concludo dicendo che anche i sottograduati, se si usa poi più tensione per vedere servono a poco. L'importante è "riprogrammare" non "ridurre"

Ciao!

Mauro.

"Se stringi il pugno la tua mano è vuota. Solo con la mano aperta potrai possedere tutto.".

Mauro Teodori
skyrunner@...
skyrunner@...
www.centralfixation.net

[Sono state eliminare la parti non di testo del messaggio]

Group: Visus **Message:** 2408 **From:** skyrunner **Date:** mer dic 31, 2003 7.51
Subject: R: Digest Number 640

> Nella mia ingenuità, non penso che ci sia chi nasconde le vie per vedere
> senza occhiali, ma solo che la maggioranza lo ignori.

Lo fanno, lo fanno... E non solo questo, Micol!!!
L'importante è saperlo. Possono ingannare la tua fiducia solo per poco, se lo sai e non dai mai nulla per scontato...

> Per come la vedo io,
> l'uomo non sa ancora niente, al massimo ha intuito qualcosa.

Questa cosa che hai scritto è bellissima e profonda! Ti ho risposto sopratutto per questa!

Ciao!

Mauro.

"Se qualcuno ti tradisce una volta, è un suo errore. Se qualcuno ti tradisce due volte è un tuo errore".
(Eleanor Roosvelt)